LA PRÁCTICA INTEGRAL DE VIDA

Programa orientado al desarrollo de la salud física, el equilibrio emocional, la lucidez mental y el despertar espiritual del ser humano del siglo XXI



Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard y Marco Morelli



LA PRÁCTICA INTEGRAL DE VIDA

Programa orientado al desarrollo de la salud física,
el equilibrio emocional, la lucidez mental
y el despertar espiritual del ser humano del siglo XXI

**Ken Wilber, Terry Patten,
Adam Leonard y Marco Morelli**

Traducción del inglés de David González Raga



Título original: INTEGRAL LIFE PRACTICE
by Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard & Marco Morelli

Primera edición: Mayo 2010
Primera edición digital: Febrero 2011

ISBN: 978-84-7245-751-5
ISBN epub: 978-84-7245-932-8

Composición: Replika Press Pvt. Ltd. India

Sumario general

Sumario

Prefacio

¡Bienvenido al mundo **Integral**! Que el lector sostenga ahora este libro entre sus manos no sólo pone de relieve su tendencia a pensar en lo integral, sino su interés también en llevarlo a la práctica y ejercitarlo. Y eso es algo que, desde la perspectiva de la investigación evolutiva, resulta ciertamente extraordinario.

Hablando en términos generales, todos los modelos evolutivos comparten la idea de que, desde el momento del nacimiento, los seres humanos atraviesan una serie de estadios u olas del desarrollo y del crecimiento. En este sentido, las visiones del mundo propias de los estadios inferiores y más elementales son más rudimentarias, parciales y fragmentarias, mientras que las propias de los niveles superiores son más globales, integrales y auténticamente holísticas. No en vano aquéllos son conocidos como estadios de "primer grado", mientras que éstos se llaman estadios de "segundo grado".

Y la diferencia entre ambos niveles es muy profunda. En opinión del pionero investigador del desarrollo Clare Graves, la aparición de los estadios de segundo grado implica, en el individuo que los experimenta, «un salto de significado muy profundo». **A ello, precisamente, se refiere lo integral**, es decir, al pensamiento integral y también, obviamente, la práctica integral. En cualquiera de los estadios integrales del desarrollo, el universo entero empieza a cobrar sentido, evidencia su coherencia y asume el aspecto de un auténtico **uni**verso (es decir, de "un solo mundo"), un mundo singular, unificado e integrado que no sólo incluye diferentes filosofías e ideas sobre el mundo, sino también prácticas específicamente orientadas hacia el crecimiento y el desarrollo.

La **Práctica Integral de Vida** es una práctica integrada, una práctica que nos ayuda, tanto en el terreno laboral como en el profesional, en el lúdico, en el mundo de las relaciones, de la espiritualidad y en todos y cada uno de los aspectos de su vida, a crecer y desarrollar todas nuestras capacidades. En este sentido, la PIV apunta al logro de la mayor libertad (libertad de las limitaciones, libertad de la fragmentación y libertad de la parcialidad) y de la mayor plenitud posibles (una plenitud que abarca e incluye, en la misma totalidad inconsútil, completa y última, todas las facetas parciales y limitadas de nosotros mismos y de nuestro mundo), pasando por la actualización y el despliegue de nuestras capacidades más elevadas, hasta llegar a trascenderlo e incluirlo todo.

Esta "**trascendencia e inclusión**" abarca módulos y ejercicios orientados al cuerpo, la mente, el Espíritu y la sombra, e incluye prácticas procedentes de las

visiones premodernas, modernas y postmodernas del crecimiento y del desarrollo. Se trata de un abordaje "omniinclusivo" que, asumiendo lo mejor de todas las visiones, lo integra en un marco de referencia que le da sentido. Las prácticas **premodernas** se refieren a las grandes tradiciones de sabiduría del mundo y a las prácticas meditativas que las promueven. Las prácticas **modernas** incluyen los estudios científicos relativos al desarrollo humano y el modo de alentarlo. Las prácticas **postmodernas**, por último, nos proporcionan un mapa multicultural y plural del territorio humano —es decir, del territorio de nuestro ser— que engloba todas nuestras dimensiones (física, emocional, mental y espiritual) y su aplicación a los ámbitos del yo, la cultura y la naturaleza.

La Práctica Integral de Vida es un sistema rápido y eficaz de "**entrenamiento global**" que alienta el desarrollo humano y el despertar espiritual, acelerando espectacularmente el desarrollo de todas nuestras dimensiones (cuerpo, mente, Espíritu y sombra). Su naturaleza global, holística e inclusiva la convierten en la más sencilla de las prácticas. Otros enfoques forman parte del rompecabezas y nos ofrecen, en consecuencia, prácticas parciales (y éxitos también parciales), pero la Práctica Integral de Vida es una práctica compleja y global que abarca todas las dimensiones fundamentales, lo que aumenta su eficacia considerablemente, especialmente cuando la comparamos con su ejercicio aislado. Pero el rasgo distintivo de la PIV es, en cualquiera de los casos, su espectacular rapidez y eficacia.

La PIV es un sistema derivado de los estadios y olas que integran la vanguardia más avanzada de la evolución y que están empezando a desplegarse ahora. Al asentarse en los estadios integrales, la PIV encarna, emerge y atrae al individuo hacia esos mismos estadios. Dicho en otras palabras, al ser una práctica procedente de los estadios de segundo grado, la Práctica Integral de Vida atrae, en consecuencia, a la conciencia hacia los niveles de segundo grado. En este sentido, ejercita tanto la "altitud" (es decir, el desarrollo vertical de la conciencia) como la "amplitud" (es decir, el desarrollo concreto de una amplia diversidad de capacidades horizontales). De todo ello trata precisamente *La práctica integral de vida* que presentamos en las siguientes páginas. Dicho en otras palabras, la PIV aspira a promover "un salto trascendental de significado" que llega a influir muy profundamente en todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida.

Por todo ello, reciba de nuevo el lector, nuestra bienvenida al mundo **Integral**. Una de las ventajas de este libro radica en el equipo de autores que lo han creado. Ellos han experimentado, tanto de forma teórica como práctica, la Práctica Integral de Vida. No es de extrañar, por tanto, que su autoría colectiva integre los ricos sustratos y perspectivas sustentadas por sus autores. Y, aunque yo no haya escrito ninguno de los capítulos que componen este libro, he

participado en su elaboración y revisión final, y he examinado también la integración de las distintas perspectivas y experiencias de sus autores, que trascienden con mucho las diferencias tipológicas y generacionales que les separan. A esa integración, que refleja una de sus principales fortalezas, se refiere fundamentalmente *La práctica integral de vida*, un libro escrito en un estilo accesible y transparente que facilita la comprensión de temas bastante complejos. Estoy muy satisfecho del resultado y más todavía de haber tenido la oportunidad de prologarlo.

La práctica integral de vida es, como su nombre indica, el aspecto práctico de la teoría integral que, tanto en su forma original como en sus diversas versiones críticas, ha provocado un impacto muy profundo sobre varios millones de personas de todo el mundo. Me parece perfecto que el lector no quiera limitarse a la teoría integral y esté dispuesto a emprender una práctica realmente integral. (La teoría integral es, en sí misma, una praxis mental que combina prácticas procedentes de todas las grandes dimensiones o, dicho en otras palabras, un mapa compuesto por las principales metodologías del mundo.) Y, si tomamos el mapa compuesto y lo convertimos en una práctica compuesta, el resultado es *La práctica integral de vida*, una práctica que, en consecuencia, está arraigada en lo mejor de la teoría integral. Es por ello por lo que se trata de una práctica del despertar auténticamente revolucionaria y vanguardista.

Gracias por haber elegido este libro y por estar dispuesto a emprender su propio “salto trascendental de significado”. ¡Cuando quiera podemos empezar!

KEN WILBER
Denver (Colorado), invierno de 2008

Agradecimientos

El libro que está a punto de leer ha tardado varios miles de años en poder escribirse. Por ello estamos profundamente agradecidos a los visionarios pioneros del pasado que, en aras del despertar, no dudaron en renunciar a todo, esforzándose en ver más lejos, sentir más profundamente, amar más plenamente y vivir más conscientemente. Este extraordinario linaje —del que forman parte nuestros hermanos, hermanas, maestros y héroes espirituales, tanto del pasado como del presente— comenzó en el mismo "jardín del Edén" y, desde ahí, fue asentado el terreno que ha acabado permitiendo la elaboración del libro que el lector sostiene ahora entre sus manos.

Estamos especialmente agradecidos a los valientes fundadores del movimiento del potencial humano que, emprendiendo su andadura en los años sesenta, no han dejado, desde entonces, de caminar. Esos notables practicantes experimentaron con nuevas técnicas, métodos y síntesis de transformación documentando, a lo largo del camino, tanto sus ventajas como sus inconvenientes. Especialísima mención merecen, en este sentido, los esfuerzos realizados por Michael Murphy y George Leonard, que no tardaron en responder a la llamada de Ken Wilber en su búsqueda de un enfoque más equilibrado e integral a la práctica que esbozaron en su revolucionario *The Life We Are Given.*

También queremos dar las gracias al equipo de brillantes colegas que nos ayudaron a elaborar muchas de las ideas y prácticas esbozadas en las siguientes páginas. Entre ellos destacamos a Jeff Salzman, Huy Lam, Diane Hamilton, Bert Parlee, Willow Pearson, Rollie Stanich, Cindy Lou Golin, Sofia Diaz, Brett Thomas, Rob McNamara y Shawn Phillips. Todos esos extraordinarios individuos han dirigido numerosos seminarios, talleres y grupos de práctica, llegando a influir en la vida de miles de personas que, gracias a sus preguntas, su *feedback* y su sincera puesta en práctica, han contribuido muy positivamente al desarrollo de la PIV. También queremos reconocer públicamente nuestro especial agradecimiento a Genpo Roshi, que compartió con nosotros su proceso Gran Mente, que ha permitido a muchos de los participantes en sus seminarios acabar vislumbrando su "rostro original". (En realidad, el proceso Gran Mente debería haber sido incluido en este libro, pero lo cierto es que, para llegar realmente a experimentarlo, se requiere todo un libro, un DVD o, mejor todavía, un taller vital. Es por esto por lo que invitamos a los lectores interesados en el proceso Gran Mente a echar un vistazo a BigMind.org.)

Otros, como Nomali Perera, Clint Fuhs, Nicole Fegley y Kelly Bearer, hicieron valiosas contribuciones, como también Frank Marrero, Ted Phelps y Marc Gafni (gracias a cuyo trabajo, junto al de Jonathan Gustin y Bill Plotkin, hemos llegado a articular nuestro concepto de “ Yo Único”). También estamos muy agradecidos a los editores y diseñadores gráficos que han puesto su talento al servicio de este proyecto. Queremos destacar, entre editores y personas que han leído el manuscrito, a Liz Shaw, Kendra Crossen Burroughs, Annie McQuade, Deborah Boyar, Jordan Luftig y Nick Hedlund. También estamos muy agradecidos a Joel Morrison, Kayla Morelli y Paul Salamone, creadores de muchos de los elegantes gráficos que salpican el libro, y a Jonathan Green, Sara Bercholz y todo el equipo de Shambhala que tantas pruebas de profesionalidad nos han dado a lo largo de todo el proceso.

Nuestros maestros personales —entre los que cabe destacar a S.N. Goenka, Richard Weaver, Adi Da Samraj, el rabino Steven David Kane, Baba Muktananda, John Haught, Chögyam Trungpa Rinpoche, Byron Katie, Gangaji, Doc Childre, el rabino Shaya Isenberg, el profesor M.C. Dillon, Michael Scheisser, Adyashanti, Candice O’Denver, Genpo Roshi, Susanne Cook-Greuter— y muchos otros cuya enumeración resultaría engorrosa, nos inspiraron y despertaron a las comprensiones esbozadas en las páginas que siguen. También estamos muy agradecidos a los amigos, colegas y maestros del Integral Spiritual Center, entre los que queremos destacar al padre Thomas Keating, el hermano David Steindl-Rast, el rabino Zalman Schacter-Shalomi, Roger Walsh, Saniel Bonder, Patrick Sweeney, Sally Kempton y David Deida por sus inspiradoras aclaraciones. También damos las gracias a Andrew Cohen por el claro apoyo que nos ha prestado en foros tan interesantes como el de su revista *What Is Enlightenment?*

Pero nuestro agradecimiento más profundo es el que sentimos hacia nuestras queridas parejas, familiares y amigos, que han compartido a diario con nosotros el suplicio creativo que ha supuesto la confección de este libro y sin cuyo amoroso apoyo y compañía hubiera resultado bastante menos agradable y satisfactorio… ¡amén de manifiestamente imposible!

El libro tampoco hubiera podido ver la luz sin la monumental contribución de Ken Wilber. En tanto que meta-autor —no sólo de este libro, sino de la misma Práctica Integral de Vida— él ha sido literalmente el creador del campo en el que han podido florecer todas estas visiones. En sus libros y diálogos ha ido esbozando, con claridad, compasión, erudición y, lo que es más importante, sentido del humor, el espacio integral del mundo. Es por ello por lo que queremos agradecerle ahora el apoyo que, con brillantez, elocuencia y generosidad, nos ha brindado, desde el mismo comienzo, como coautor, colega, amigo, mentor y maestro.

Y no quisiéramos concluir esta sección sin darle las gracias a usted, querido

lector, que ha abierto este libro motivado por la misma chispa evolutiva que impulsó a los pioneros que le precedieron en la vanguardia de la conciencia. La práctica sólo se encarna en el uso sincero de lo que aquí proponemos. Consideramos un privilegio sagrado compartir con usted esta encarnación de la visión integral.

TERRY PATTEN, ADAM LEONARD Y MARCO MORELLI

Verano de 2008

El gran experimento

Desde hace miles de años, el ser humano ha utilizado, en todo el planeta, **prácticas** orientadas hacia el equilibrio y la transformación de su vida. Empezando en los rituales mágicos de los antiguos chamanes, pasando por la ciencia contemplativa de las tradiciones místicas y llegando hasta los últimos y revolucionarios descubrimientos científicos realizados en los ámbitos de la salud, la nutrición y el ejercicio físico, el ser humano siempre ha buscado la forma de establecer contacto con verdades más profundas que le permitan actualizar sus potencialidades más elevadas y aumentar su bienestar y su armonía.

El acervo de conocimientos, enseñanzas y técnicas de que hoy en día, en plena era de la información, disponemos, es realmente extraordinario. ¿Cómo podríamos unificarlo todo? ¿Cómo podríamos dar sentido a la miríada de enfoques, procedentes de lugares y momentos tan diversos, de un modo que resulte relevante para nuestra vida individual y colectiva?

La respuesta a todas estas cuestiones apunta hacia un experimento en el más profundo de los sentidos, una sorprendente exploración de nuestra conciencia y de la humanidad, un viaje hacia el futuro de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestro espíritu. Pero en modo alguno queremos decir que la visión presentada en este libro sea un enfoque "experimental" y no demostrado. Lo único que, con ello, queremos decir es que, para acceder a los "datos" de la práctica (y degustar, en consecuencia, sus frutos), debemos estar dispuestos a llevar a cabo el experimento. Ésta es, en nuestra opinión, una de las tareas más apasionantes y provechosas a las que actualmente se enfrenta el ser humano.

La **Práctica Integral de Vida** es una forma de combinar adecuadamente la multitud de lo que nos ha legado el paso de los siglos con lo que nos proporciona la vanguardia de la psicología, los estudios de la conciencia y otros campos muy avanzados en un mismo marco de referencia que sea útil para la vida del siglo XXI. Ésta es una visión que, pese a ser simultáneamente antigua y moderna, oriental y occidental, y especulativa y científica, trasciende todas estas dicotomías. La Práctica Integral de Vida (o PIV) es *integral* en el sentido de que es "comprehensiva, total y equilibrada". Es una síntesis entre "lo mejor" que nos ofrecen las tradiciones y las técnicas de transformación más avanzadas. La PIV es una exploración libre y valiente del territorio de nuestro propio ser y de nuestra propia conciencia.

Los autores estamos orgullosos de presentar, en las siguientes páginas, los resultados de una investigación sobre las claves esenciales del desarrollo humano y la PIV, iniciada, hace ya más de treinta años, con unos cuantos pioneros avanzados. Lo único que hace falta, para ello, es la predisposición a intentarlo, es decir, la predisposición a llevar a cabo, en nuestra propia vida, el Gran Experimento.

Esperamos que, independientemente de que se trate de un principiante o un practicante avanzado en busca de una visión más integral de la práctica, este libro le resulte útil. Trataremos de ayudarle a alcanzar sus aspiraciones más elevadas y crecer juntos en un aquí y un ahora cada vez más luminoso.

1. ¿Por qué es necesaria la práctica?

La Práctica Integral de Vida parte del mismo punto en que lo hace toda práctica, de la inspiración y el deseo de crecer y convertirnos en todo aquello que podemos llegar a ser.

Hay ocasiones en que esta decisión es el resultado de una *verdad* profunda que nos ha tocado, conmovido, abierto o despertado, mientras que, otras veces, es el simple fruto de la frustración que acompaña a las experiencias de dolor, sufrimiento y sinsentido.

Quizás sea el resultado del ejemplo edificante de una persona que vive una vida intachable, de la lectura de un libro repleto de comprensiones o de la presencia extraordinaria de un sabio o de un santo. Tal vez se trate de la muerte de un ser querido o de un amigo, o quizás caigamos sencillamente en cuenta del absurdo de una vida convencional sumida en el sinsentido.

Lo cierto es que, *en cualquiera de estos casos*, habremos llegado a vislumbrar la posibilidad de una existencia más libre, más clara, más verdadera, más amorosa y más auténtica —, y querremos vivirla.

Éstas son las cuestiones que, desde hace miles de años, han inspirado al ser humano. Hubo quienes, después de experimentar ese aguijonazo, entregaron su vida a un camino espiritual o místico y acabaron convirtiéndose en monjes, monjas, chamanes o yoguis. Otros, siguiendo senderos alternativos, se dedicaron a una disciplina transformadora y se convirtieron en samurais o en especialistas en artes marciales. ¿No les parecen todas ellas cuestiones muy serias y muy tradicionales?

Pero las cosas no siempre discurren por los mismos derroteros. Por más sabias que sean las tradiciones, la práctica es, por su misma naturaleza, algo *vivo* y que se reinventa de continuo. No se atiene *exclusivamente* al camino trillado por las tradiciones, sino que rompe todas las cadenas. O, dicho en otras palabras, el espíritu de la práctica vivifica toda tradición.

La tradición, a decir verdad, siempre depende de la innovación y la improvisación. Y, sin dejar de abrevar en el manantial profundo de la sabiduría del pasado, nosotros nos atenemos a la tradición… de romper con la tradición.

No en vano el mundo cambia de continuo y lo mismo hace la vida humana, *nosotros* y la práctica. Son muchos los estratos y dimensiones que asume la Práctica Integral de Vida personalizada. Llega hasta donde nos encontramos y,

en el proceso de adaptarse a nuestra vida, experimenta cambios y transformaciones muy profundas. Pero la *esencia* de la PIV es muy sencilla y encarna, en cualquier contexto, tanto antiguo como moderno, la intención que alienta toda práctica verdadera, *despertar* todas las dimensiones de nuestro ser y abrirnos en todas direcciones para llegar a ser *auténticos*, *reales* y *totales*.

La Práctica Integral de Vida consiste en vivir de verdad, aumentar el nivel de integración de nuestra realidad y llegar a ser más reales que nunca. La PIV expresa el impulso de aumentar nuestra conciencia — ahora, ahora y también ahora— e ir profundizando ese despertar con el paso del tiempo.

La Práctica Integral de Vida también tiene que ver con respetarnos profundamente a nosotros mismos, a los demás y a nuestra misteriosa existencia. Este respeto nos invita a dar más, a dejar atrás las visiones limitadas y fragmentarias y expandir, en este mundo hermoso y terrible, la libertad, el amor, la apertura y la profundidad, tanto nuestras como de los demás.

La práctica es sencillamente, desde cierta perspectiva, *lo que es*, la decisión personal de asumir un determinado estilo de vida.

Veamos ahora unas cuantas razones que explican la necesidad de emprender una PIV:

- abrazar y trabajar con la crisis, el dolor y el sufrimiento
- convertirnos en mejores personas… a todos los niveles y en todas las dimensiones de la vida
- asumir una vida más íntegra y excelente
- ir más allá de nosotros mismos
- ¡despertar!
- descubrir y entender el sentido de las cosas
- vivir en consonancia con nuestros niveles más elevados
- convertirnos en personas más vivas y creativas
- descubrir y/o alcanzar nuestros objetivos más profundos
- amar y respetar plenamente a los demás
- hacer las cosas lo mejor que podamos
- conectar con la vida, con el universo y con el Espíritu
- participar activamente en la evolución de la conciencia
- porque quizás nos hayamos enamorado del Misterio (o de Dios)
- o por ninguna razón concreta… sino tan sólo porque nos sentimos atraídos por ello

Son muchas las personas que, después de haber experimentado un

determinado tipo de práctica, acaban descubriendo que no es lo suficientemente completa ni abarcadora. La PIV, por el contrario, deja el espacio suficiente como para incluirlo todo en su camino:

- quizá se haya adiestrado en la excelencia física o el deporte competitivo
- quizás haya disciplinado su mente o sus emociones hasta alcanzar un rendimiento excelente en el mundo empresarial
- quizás haya practicado yoga o meditación durante décadas
- quizás haya explorado en profundidad su psiquismo y se haya enfrentado a su sombra
- quizá se haya acercado a la práctica movido por la devoción hacia Dios o hacia un maestro o guía muy querido
- quizá su interés en la PIV se haya originado en su erudición, en su intuición o en la necesidad de comprender

Hay maestros y enseñanzas que subrayan los límites de muchas de nuestras motivaciones. Una motivación muy habitual, en este sentido, es el llamado "materialismo espiritual", según el cual, la búsqueda espiritual aspira a algún tipo de logro personal que satisfaga o perfeccione nuestra sensación de identidad separada. Pero, en el fondo, ésta no es más que una forma sutil de egocentrismo que tiende comprensiblemente a debilitarse en la medida en que maduramos. No obstante, la principal de las paradojas es la de *buscar*. Y es que, aunque todo el mundo emprenda el camino como "buscador", al llegar a cierto punto, debe acabar trascendiendo, la idea de que perdió algo y renunciar finalmente a la búsqueda. Con el paso del tiempo, nuestras motivaciones evolucionan naturalmente.

Y, como ninguna motivación es errónea, tampoco debemos esperar que la nuestra sea pura y perfecta. Son muchas las razones que justifican la práctica… todas ellas, por cierto, tan válidas como parciales.

La práctica nos transforma para que nuestra intención original pueda crecer… ¡y desarrollarse! Es por ello por lo que la motivación evoluciona en función de nuestro grado de madurez. Y es que, aunque finalmente debamos acabar trascendiéndolas, todas las motivaciones se hallan, en cierto modo, al servicio de nuestro camino.

En última instancia, todas nuestras intenciones y motivaciones convergen en el momento presente. ¿Cuál es, *en este mismo instante*, nuestra práctica?

No existe forma mejor ni más adecuada de practicar, porque todos los enfoques son, desde esta perspectiva, menos que óptimos. La PIV no se pierde en lo accesorio y apunta a lo esencial para que, de ese modo, el lector no pierda el tiempo y encuentre lo antes posible la práctica que considere más adecuada.

¿Qué le parece si empezamos?

Sobre las prácticas incluidas en este libro

Desperdigados a lo largo de este libro, el lector encontrará una serie de ejercicios experienciales orientados hacia la puesta en práctica de la teoría integral. Algunos de ellos son explícitamente “integrales” y han sido especialmente diseñados para la PIV, razón por la cual los hemos calificado como **Prácticas estrella** mientras que otros, por el contrario, aunque procedentes de un origen diferente, se han visto adaptados al contexto integral. También presentamos algunas de las Prácticas estrella en una modalidad resumida que hemos decidido llamar **Módulos de un minuto** a la que el lector puede apelar en cualquier momento de su vida cotidiana.

Y queremos señalar que, cuando empleamos el calificativo “experiencial”, estamos refiriéndonos a su sentido más amplio, que no se limita tan sólo a las experiencias *corporales*, sino que también incluye las experiencias *mentales* y las experiencias *espirituales*. Trate pues de abrirse, cuando vea una Práctica estrella o un Módulo de un minuto, a la modalidad de experiencia implicada, independientemente de que se trate de una experiencia corporal, mental, espiritual o de cualquier combinación posible entre ellas.



Módulo de un minuto ¿Cuál es su motivación más profunda?

Es muy importante conectar con el significado que la práctica tenga para usted. Veamos ahora un modo de verificar su motivación. Aunque pueda hacerlo ahora mismo, de hecho, es mejor realizar regularmente este ejercicio al comenzar cualquier sesión de práctica —¡Y lo más interesante es que basta, para ello, con un solo minuto!



Coloque ambas manos sobre el corazón y respire varias veces lenta y profundamente. Preste luego atención a cualquier cosa que afl ore en su mente, en su corazón y en sus intestinos. Considere luego con mucha atención cuál es la motivación más profunda que alienta su práctica. ¿Cuál es su deseo más real? ¿Qué es lo que, ahora mismo, aparece en su conciencia? ¿Qué es lo que late detrás de los “impulsos” o de los “tirones” que ahora mismo está experimentando?

Quizás esté buscando algo extraordinario, tal vez sencillamente esté interesado en lo que sucederá o quizá sienta algo que es incapaz de describir. Observe y cobre conciencia de la motivación profunda que ahora mismo alienta su práctica.

Finalmente observe y advierta el Testigo de su experiencia, es decir, esa parte de su conciencia que sencillamente se da cuenta de los contenidos de su experiencia. ¿Quién es el que experimenta ésta, ésta y todas las experiencias que componen su vida? ¿Quién es el que es consciente y, por tanto, no tiene que ver con esas motivaciones?

Respire y relájese en esa conciencia durante unos instantes…

Luego suéltelo todo y prosiga con su vida.

2. ¿Qué es la Práctica Integral de Vida?

La palabra **kosmos** (con “ka”), término con el que los antiguos griegos se referían al universo, no sólo tiene en cuenta el dominio físico de las estrellas, los planetas y los agujeros negros (es decir, el significado real del término “cosmos” [con “ce”]), sino que incluye también los dominios de la mente, el alma, la sociedad, el arte y el Espíritu —o, dicho en pocas palabras, todo.

Independientemente de cuál sea su motivación, la decisión de emprender, renovar o profundizar nuestra práctica constituye un primer paso extraordinario. ¿Pero cómo, una vez tomada, podemos llevar a la práctica esa decisión? Después de treinta años de experiencia podemos garantizar al lector que, en ausencia de marco de referencia que contribuya a organizarla, el efecto de cualquier práctica acaba diluyéndose. En este sentido, el marco de referencia *integral* nos ayuda a dar sentido a las muchas opciones con que contamos, aumentando nuestra flexibilidad e inclusividad para poder honrar así más profundamente nuestras intenciones y actualizar más plenamente nuestras capacidades.

Un enfoque radicalmente inclusivo

El marco de referencia de la Práctica Integral de Vida se caracteriza por su gran flexibilidad. No es un programa al que debamos atenernos estrictamente para tener más éxito, un mejor aspecto, alcanzar la iluminación o ser, de un modo u otro, más perfectos. La Práctica Integral de Vida nos proporciona herramientas que contribuyen a diseñar la práctica personalizada que más nos sirva, con la certeza de que, con el paso del tiempo, irá modificándose.

La faceta “integral” de la PIV reside en su **inclusividad** basándose, para ello, en un mapa conceptual, al que denominamos OCON (acrónimo de “omnicuadrante y omninivel”) y al que no tardaremos en volver. OCON es una *teoría de todo*, una forma de entender la vida y la realidad en un sentido no, por amplio, menos preciso. OCON es un mapa de la conciencia, del Kosmos y de todos y cada uno de los niveles y dimensiones del desarrollo humano.

En términos técnicos se trata de un mapa de mapas, de una *metateoría* que incluye las verdades esenciales procedentes de centenares de otras teorías en un marco de referencia que tiene en cuenta, al tiempo que integra, en la misma totalidad coherente, intuiciones profundas procedentes, entre otras muchas disciplinas, de las tradiciones espirituales, de la filosofía, de la ciencia moderna y de la psicología evolutiva. En este sentido, el marco de referencia OCON tiene en cuenta las perspectivas que han aportado, a nuestra comprensión del mundo y del yo, grandes pensadores, maestros e investigadores.

Pero la cosa no acaba ahí, porque OCON también es un marco de referencia intuitivo que describe *el territorio de nuestra propia conciencia*. Y, para disfrutar de sus beneficios, no es necesario estar titulado ni contar con un equipamiento de última tecnología. Lo único que necesitamos, para ello, es la predisposición a aportar un nuevo tipo de conciencia a nuestra experiencia, lo que se asemeja a aprender un nuevo idioma. Quizás, al comienzo, nos sintamos un tanto torpes memorizando nuevos términos y farfullando un nuevo lenguaje pero, con el paso del tiempo, acabaremos descubriendo que, cuanto más apliquemos la nueva gramática a las situaciones de la vida real, más fácil nos resulta, aunque instintivamente sigamos pensando en nuestro idioma vernáculo y nos veamos obligados a traducirlo, recordarlo y emplearlo.

Pero, cuanto más ejercitamos ese nuevo idioma, más sencillo nos resulta pensar en él hasta que, un buen día, nos despertamos recordando que esa noche, mientras soñábamos, estábamos hablando en él. Y ello no significa, en modo alguno, que hayamos olvidado nuestro viejo idioma, sino sencillamente que nos hemos vuelto bilingües. Y, cuanto más nos expresamos en este nuevo idioma, más impregna nuestro ser, hasta que acaba convirtiéndose en parte de

nosotros. Al cabo de un tiempo, las palabras fluyen sin esfuerzo de nuestros labios y somos capaces de comunicarnos, de un modo completamente nuevo, con diferentes tipos de personas. Entonces es cuando nuestro mundo se expande y advertimos horizontes que hasta entonces se nos antojaban inalcanzables.

La Práctica Integral de Vida "funciona con OCON"

Siendo OCON un intento de cartografiar el Kosmos, la PIV compromete casi todas las dimensiones de nuestra vida. Embarcarse en una Práctica Integral de Vida supone asumir más perspectivas y hacerlo de un modo más libre y flexible, ejercitando todas las dimensiones de nuestro ser. Y ésta no es una cuestión estrictamente mental, sino una modalidad de inteligencia sentida y vivida, una especie de inteligencia encarnada. La Práctica Integral de Vida es OCON aplicado a la vida, una forma de evolución consciente que moviliza todas las dimensiones de nuestro ser.

Son varias las cuestiones clave que debemos formularnos al emprender una Práctica Integral de Vida:

- ¿Cuáles son las prácticas más básicas y eficaces de las antiguas tradiciones?
- ¿Cuáles son las comprensiones prácticas que nos han proporcionado los nuevos descubrimientos?
- ¿Cómo podemos cobrar conciencia de las pautas que conectan las diferentes intuiciones y metodologías?
- ¿Cómo podemos emplear ese conocimiento para alentar nuestro desarrollo y nuestro despertar?

No somos los primeros interesados en extraer la sabiduría espiritual de las tradiciones religiosas ni en aspirar a una síntesis entre Oriente y Occidente. OCON parece proporcionarnos poderosas claves ocultas para cualquier abordaje práctico realmente universal capaz de respetar y alentar las saludables diferencias existentes entre los diferentes enfoques.

Pero los principios básicos, por más importante que pueda parecer, no son complejos ni difíciles de aprender. La Práctica Integral de Vida está diseñada por y para personas que viven en una época tan acelerada como la primera década del siglo XXI. Como no tenemos tiempo que perder, le aseguramos que las prácticas incluidas se han revelado muy útiles. La PIV es perfectamente compatible con el estilo de vida característico de nuestro tiempo. Y, aunque siempre podamos tomar algún que otro atajo, también sirve para quienes quieran *profundizar* rápidamente en la práctica.

¿Cómo funciona la PIV? En primer lugar, se trata de un enfoque **modular** a la práctica. Un módulo PIV es una categoría de práctica que se relaciona con una parte concreta de nuestro ser, como el cuerpo, la mente, el Espíritu o la sombra. De este modo, el establecimiento de los módulos que debamos practicar nos proporciona una visión global que simultáneamente pone de relieve las áreas que estamos ejercitando y aquéllas otras que, por el contrario, estemos

soslayando.

Uno de los beneficios del enfoque modular es que basta con unos cuantos módulos para poner en marcha todas las dimensiones fundamentales de nuestra vida sin dejar por ello de decidir el *modo* exacto de hacerlo. En este sentido, la PIV no determina las prácticas concretas que debemos ejercitar… y, cuando hablamos de "prácticas", estamos refiriéndonos concretamente a actividades realizadas de manera consciente y regular como el yoga, el levantamiento de pesas, el registro escrito de un diario, las actividades de voluntariado y servicio, etcétera, etcétera, etcétera. La PIV sólo subraya la existencia de unas cuantas dimensiones troncales —es decir, módulos básicos— y otras accesorias que, sin dejar de ser importantes, son meramente optativas y nos ayudan a establecer el modo exacto de ejercitarlas. De este modo, resulta sencillo seleccionar las prácticas que más nos interesen, sin perder el contacto con todas ellas.

En segundo lugar, la PIV es **escalable**, lo que significa que podemos simplificarla y acortarla para adaptarla al tiempo de que dispongamos. ¿Estamos demasiado ocupados para practicar? Podemos llevar a cabo una forma básica de Práctica Integral de Vida que no nos exija más de diez minutos al día. De este modo *nadie*, por más ocupado que esté, podría justificarse diciendo que carece de tiempo para emprender una Práctica Integral de Vida.

¿Está usted interesado en la transformación rápida y profunda? También puede utilizar los principios de la PIV para comprometerse, con la misma intensidad con la que lo haría un monje o un atleta olímpico, con los niveles más profundos de la práctica. La práctica puede requerir incluso varias horas al día, obligarnos a asistir a retiros o comprometerse con una comunidad entregada a la práctica.

¿Es su abanico de intereses prácticos muy amplio o muy concreto? En este sentido, la PIV es **adaptable** y, en consecuencia, moviliza nuestros intereses, nuestras pasiones y nuestras necesidades. Lejos de imponernos una estructura rígida, nos abre a un espacio en el que podemos desarrollar creativamente las múltiples dimensiones de nuestro ser.

Nuestras sugerencias prácticas concretas, como las Prácticas estrella, son **condensadas** y **destiladas** —lo que quiere decir que, descartando lo accesorio, conservan lo esencial— y, en consecuencia, optimizan nuestros esfuerzos. Así es como nos aseguramos de no estar perdiendo el tiempo.

La PIV, por último, es **integral**, que es precisamente lo que queremos decir cuando afirmamos que está "potenciada por OCON", el mapa más global de la conciencia del que actualmente disponemos, lo que nos permite esbozar una forma de práctica que se halla a la vanguardia del siglo XXI. La estructura OCON de la Práctica Integral de Vida no sólo deja el suficiente espacio para el desarrollo superior y la autorrealización, sino también y muy especialmente

para el despertar, es decir, para el reconocimiento de la Talidad o Esidad omnipresente de éste, de éste y también de este momento.

La Práctica Integral de Vida es...



Lo último en entrenamiento alterno y, en consecuencia, nos permite trabajar sinérgicamente con el cuerpo, la mente y el Espíritu en los ámbitos del yo, de la cultura y de la naturaleza



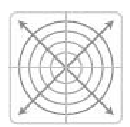
Modular, lo que significa que podemos combinar la práctica de áreas o "módulos" concretos



Escalable, es decir, adaptable al tiempo (poco o mucho) de que dispongamos, llegando incluso a los **Módulos de un minuto**



Adaptable a cualquier estilo de vida, lo que nos permite diseñar programas adaptados a nuestras necesidades básicas



Condensado, en el sentido de que, despojando a las prácticas tradicionales de su bagaje cultural y religioso, resume su esencia y nos proporciona una forma concentrada y eficaz de práctica muy aplicable al mundo postmoderno

Integral es decir, basada en una **tecnología OCON**, un marco de referencia "OmniCuadrante y OmniNivel" que nos permite car-tografiar las muchas capacidades intrínsecas del

ser humano

La aventura universal (y particular) del despertar

La aventura del despertar es uno de los dramas más universales en los que se halla inmerso el ser humano. Asume todas las formas posibles y es, en este sentido, un proceso fundamentalmente creativo, impredecible e improgramable. En ciertos parajes, este proceso parece estancarse mientras que, en otros, se acelera y también hay "noches oscuras del alma" y puertas que sólo pueden atravesarse de rodillas y que se experimentan como una ordalía de transformación, un proceso de "fl orecimiento" o un romance con Dios.

Los principios de la PIV son muy claros y sencillos, y ponen a la práctica al alcance de casi cualquier persona. En este sentido, nos proporcionan un *marco de referencia organizador* para una vida de aprendizaje y transformación. Iluminando la imagen mayor de la conciencia, la vida, el crecimiento y el despertar, y destilando el extracto de la práctica, nos ayuda a despojarnos del lastre innecesario y proporcionarnos el espacio necesario para centrarnos en la esencia de la cuestión.

Cada camino tradicional nos ofrece una imagen única del aspecto que asume el despertar. Aun la moderna conciencia científica empezó con su propia "ilustración". La PIV no tiene nada que ver con el rechazo de una determinada forma de despertar en favor de una nueva moda. La PIV tiene que ver con la adecuada *comprensión y combinación* de los caminos existentes, permitiéndoles funcionar mejor y ayudándonos a vivir más adecuadamente en pleno siglo XXI.

La PIV nos proporciona un marco de referencia nuevo y claro que no sólo permite al practicante (independientemente de que se trate o no de una persona religiosa) entender y actualizar su práctica, sino *establecer un diálogo profundo y* significativo con personas que siguen caminos diferentes sobre cuestiones universales relativas a la práctica.

Y ello significa que los cristianos, los judíos, los musulmanes, los budistas, los hinduistas y cualquier otro practicante religioso, indígena o transtradicional puede utilizar el enfoque integral para hablar con

personas que siguen otros caminos e incluso con quienes no sustentan una visión religiosa del mundo, y referirse a su práctica con un lenguaje común (que, dicho sea de paso, puede proporcionar nuevas conexiones e ilustrar, de este modo, lo mucho que tienen en común). Aun los ateos y los agnósticos pueden trabajar con la PIV, puesto que el marco de referencia OCON es neutral y no impone ni proscribe ningún sistema concreto de creencias.

Esto nos permite satisfacer una necesidad muy seria. Tengamos en cuenta que el budista puede hablar fácilmente con alguien de su misma tradición sobre el modo de aplicar su práctica espiritual a los retos que la vida le depare. ¿Pero podría hacer lo mismo con un cristiano? ¿O con un musulmán? Y algo parecido podríamos decir con respecto a los aspirantes espirituales ajenos a esas tradiciones. Necesitamos alentar el diálogo entre los integrantes de cualquier tradición religiosa y hasta con personas que no pertenezcan a ninguna tradición. Si queremos servir a un bien mayor, la creciente comunidad internacional de práctica espiritual debería contar con un vocabulario común.

Este libro contribuye al establecimiento de un diálogo sobre una nueva dirección evolutiva de la práctica personal a la que deberían atenerse los futuros exploradores de la vanguardia del potencial humano. En este sentido, la Práctica Integral de Vida contribuye muy positivamente a definir un nuevo y emergente *campo* de estudio, de investigación y de aplicación.

Plataforma de lanzamiento: Los cuatro módulos básicos

Los **cuatro módulos básicos** de la Práctica Integral de Vida son los siguientes:

- el cuerpo
- la mente
- el Espír itu
- la sombra

otros módulos adicionales importantes son:

- la ética integral
- el yoga sexual integral
- el trabajo
- la transmutación de las emociones
- el parentaje integral
- las relaciones integrales
- la comunicación integral

El punto de partida universal de la PIV se asienta en los **cuatro módulos básicos**, relacionados con las cuatro dimensiones fundamentales de nuestro ser individual, el **cuerpo**, la **mente**, el **Espíritu** y la **sombra**. *Usted* es lo único que, para ello, necesita, de modo que, quien así lo desee, ya podría empezar a trabajar. Tenga en cuenta que la práctica coherente de estas cuatro dimensiones movilizará y potenciará su desarrollo global. De este modo será más capaz de funcionar interna y externamente, a través de múltiples perspectivas, con una mayor claridad, presencia y vitalidad en casi todas las dimensiones de su vida.

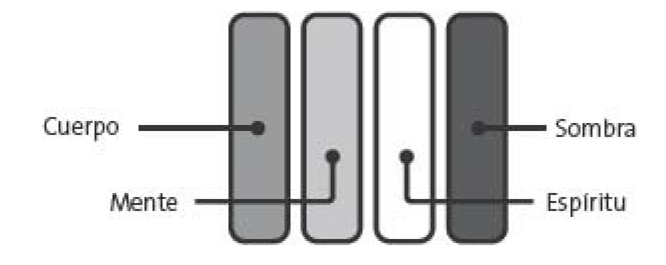


Figura 2.1 Comenzar con los cuatro módulos básicos

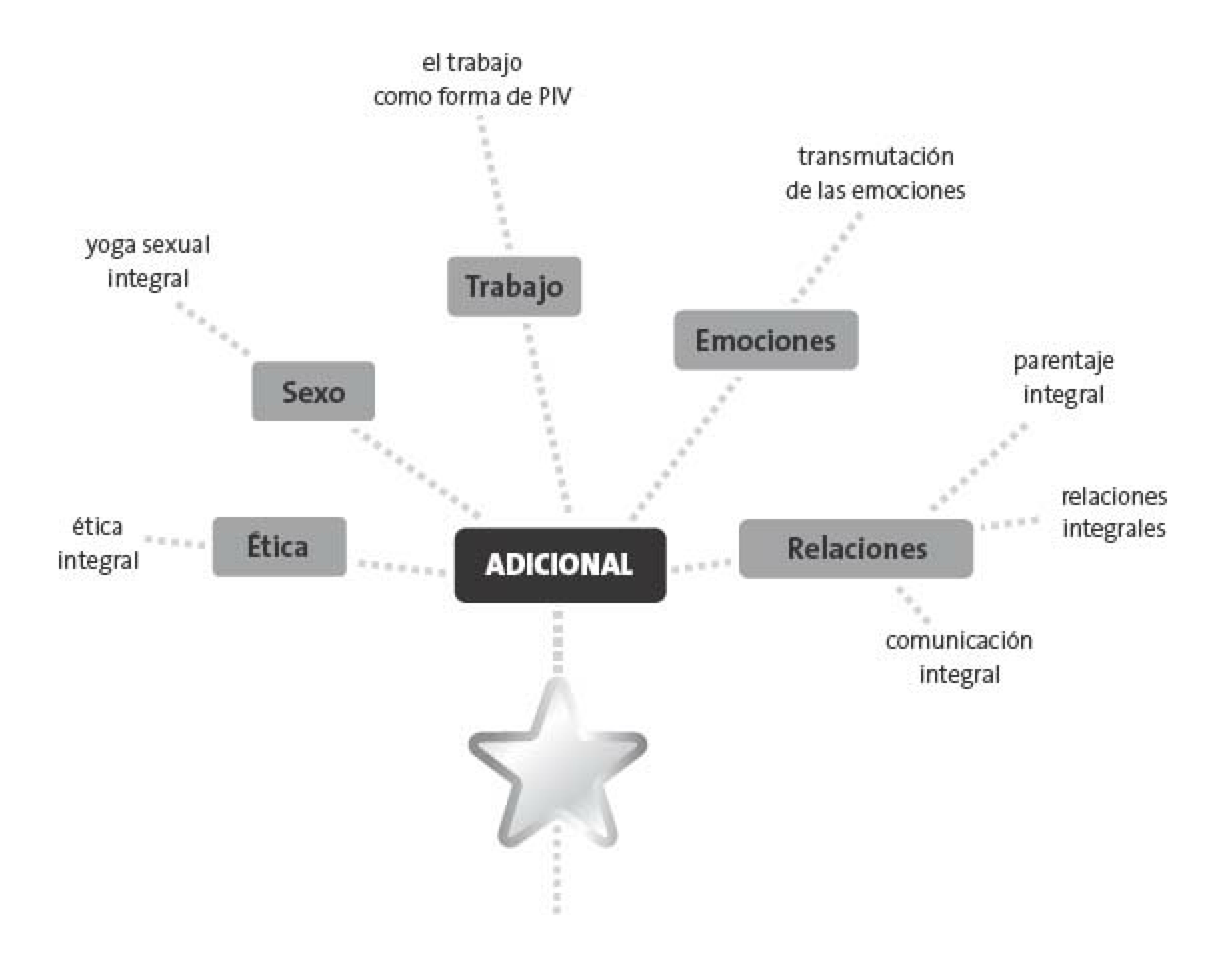


Figura 2.2 Módulos adicionales

Hablando en términos generales, los caminos espirituales tradicionales se han centrado habitualmente en dos o tres de estos módulos, soslayando casi siempre el módulo de la sombra. Por su parte, aunque los caminos modernos y postmodernos del autodesarrollo hayan tenido en cuenta el trabajo con la sombra, han solido desdeñar el módulo de la mente y la mayoría de ellos carecen de la profundidad y el rigor propio de las tradiciones meditativas, lo que les impide abordar adecuadamente el módulo del Espíritu.

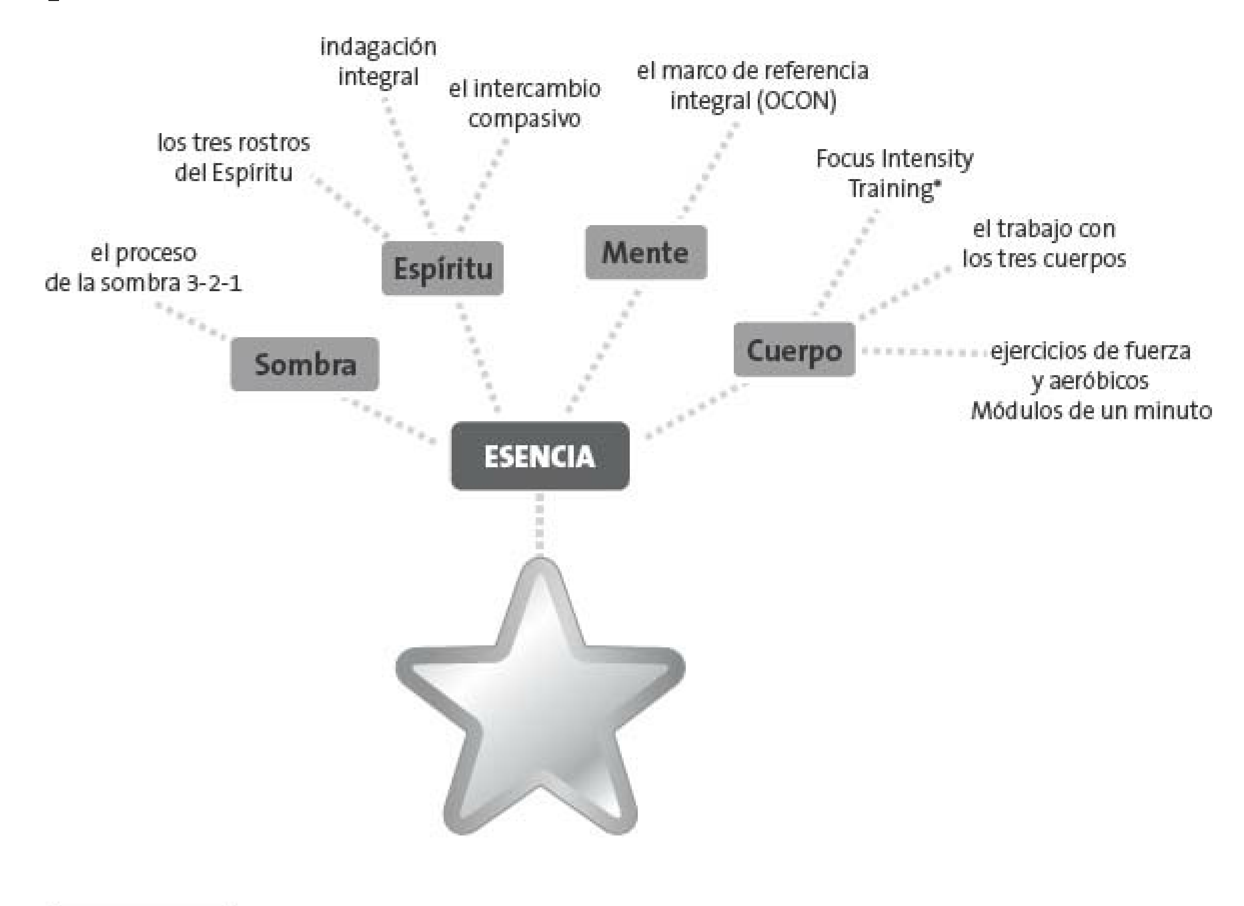
Para esbozar adecuadamente una PIV, lo único que necesitamos es elegir una sola práctica en cada uno de los cuatro módulos básicos. Y, si queremos hacerlo sabiamente, deberemos escapar de los errores habituales que, de modos muy diversos, obstaculizan la transformación.

Hay quienes dicen: «¿Y qué pasa si quiero centrarme en un ámbito ajeno a los cuatro módulos básicos?». ¡Obviamente no hay nada que nos lo impida! Siempre podemos tener en cuenta y aportar conciencia a nuestras relaciones y a las funciones clave (relativas a nuestra profesión, nuestras relaciones, nuestra familia, etcétera) a las que se refieren los módulos adicionales. Y, en cualquier momento, nuestro objeto de interés siempre puede centrarse en *cualquier* módulo. *Todos* los módulos —tanto los básicos como los adicionales— son

importantes. Si, por ejemplo, estamos atravesando una fase en la que pretendemos adaptar nuestra carrera al objetivo de nuestra vida o a la pasión que alienta nuestro corazón, probablemente queramos centrarnos en el módulo del **trabajo** y desplegar nuestro **yo único**. En cambio, si acabamos de enamorarnos (o queremos enamorarnos) o estamos trabajando cuestiones relativas a nuestra pareja, probablemente prefiramos centrarnos en el módulo de las **relaciones**. Y si, por último, estamos estableciendo los cimientos de una nueva familia, probablemente nos interese centrarnos en el módulo del **parentaje**.

Los cuatro módulos básicos no constituyen, en este sentido, una estructura rígida y dogmática, sino tan sólo un fundamento recomendado. Son muchas las etapas que componen el viaje de nuestra vida y el énfasis de la práctica deberá adaptarse en consecuencia. Los módulos PIV no son más que formas de explicar las dimensiones centrales de nuestra vida. Además, tampoco es necesario considerar a los módulos como unidades rígidas, compartimentalizadas y abstractas de nuestro ser —porque no hay necesidad de relacionarse con uno mismo de un modo distante y estricto. En este sentido, los módulos contribuyen a orientar, equilibrar e integrar la práctica, y los términos exactos son menos importantes que la energía, claridad, sinceridad e intencionalidad con que la emprendamos.

Las prácticas estrella



* Focused Intensity Training, práctica de pesas meditativa puesta a punto por Shawn Phillips (*N. del T.*)

Figura 2.3 estrella

Cada módulo incluye una serie de prácticas a elegir. El módulo del **cuerpo**, por ejemplo, cuenta con un amplio abanico de prácticas, entre las que cabe destacar el levantamiento de pesas, el aeróbic, los deportes, la natación, el yoga, el chi-kung, la dieta y la nutrición. *Cualquier* práctica centrada en las dimensiones encarnadas de nuestro ser puede ser considerada como una práctica del módulo corporal. Y, por razones parecidas, prácticas como la oración, la meditación y la adoración, relacionadas con la dimensión espiritual de nuestro ser, pertenecen al módulo del **Espíritu**.

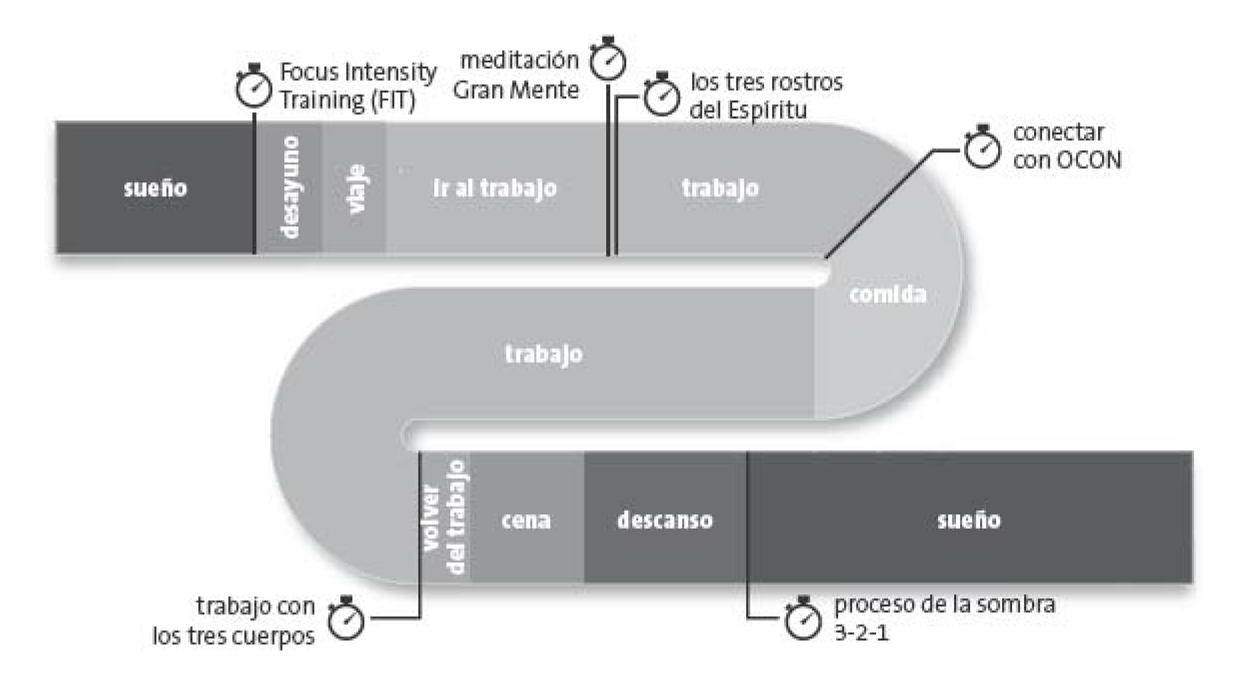


Figura 2.4 Ejemplo PIV con Módulos de un minuto

Nosotros hemos desarrollado una serie de *prácticas recomendadas* en cada uno de los cuatro módulos básicos, a las que llamamos **Prácticas estrella**. Se trata de prácticas originales, basadas en OCON y especialmente adaptadas al siglo XXI, que integran lo mejor de las visiones tradicionales, modernas y postmodernas. Y, por más que algunas sean **recopilaciones** de prácticas tradicionales despojadas de su lastre religioso y cultural, y que otras hayan sido especialmente diseñadas para satisfacer necesidades nuevas, todas ellas son muy eficaces y abarcan los aspectos más relevantes de la práctica.

En la Figura 2.3 presentamos algunas de las Prácticas estrella de los cuatro módulos básicos que veremos con más detenimiento a lo largo del presente libro. Pero debemos decir al lector que el único modo de saber si una determinada práctica le sirve o le gusta consiste, obviamente, en ponerla en práctica.

¿Apremiado por el tiempo? Pruebe con los Módulos de un minuto

Su PIV puede ser tan amplia y rica como quiera. Sin embargo, para quienes no disponen de mucho tiempo libre, hemos puesto a punto versiones rápidas de las Prácticas estrella a las que llamamos **Módulos de un minuto**. En este sentido, los módulos de un minuto son Prácticas estrella condensadas en un ejercicio muy eficaz y auténtico cuya práctica requiere muy poco tiempo. Dicho en otras palabras, el módulo de un minuto es una *mini*práctica estrella que puede emprender casi en cualquier momento y en cualquier lugar, tanto en el trabajo como en el metro, después de comer, entre una clase y otra o antes de acostarse.

Los Módulos de un minuto no *reemplazan* a las prácticas más intensas. Desde una perspectiva ideal, usted puede contar con una o dos horas al día para llevar a cabo la práctica y, en ocasiones —cuando, está en un retiro, por ejemplo—, puede disponer de más tiempo. Sin embargo, cuando el tiempo con que cuenta es escaso, los Módulos de un minuto le ayudan a permanecer en contacto con la *esencia* de la práctica, lo que obviamente resulta muchísimo mejor que no practicar.

De este modo, los Módulos de un minuto le permiten llevar a cabo una PIV que no le requiera más de *10 minutos al día*. Así podrá seguir practicando aunque esté muy ocupado —¡y eliminar, al mismo tiempo, la principal excusa para no practicar! *Cualquiera* puede disponer así del tiempo necesario para practicar regularmente una PIV.

¿Tiene tiempo para dedicarse a sí mismo? La aplicación de los principios de la PIV

La práctica nunca concluye. Después de años de dedicación, los practicantes experimentados suelen trabajar con modalidades más sutiles y avanzadas de los mismos módulos. Cuando la práctica ha acabado integrándose en nuestra vida, tendemos a trabajar más profundamente con nuestros estados mentales y emocionales. Entonces es cuando la práctica se profundiza en nuestras relaciones, en el trabajo y en otros módulos adicionales. Y, por supuesto, seguimos trabajando también con los módulos básicos del cuerpo, la mente, el Espíritu y la sombra. El hecho es que nuestra práctica debe adaptarse, flexibilizarse y evolucionar de continuo en la medida en que avanzamos y nos adentramos en estadios nuevos y cada vez más maduros.

La Matriz de la Práctica Integral de Vida

	MÓDULOS								
	ESENCIALES				AUXILIARES				
	CUERPO	MENTE	ESPÍRITU	SOMBRA	ÉTICA	TRABAJO	RELACIONES	CREATIVIDAD	ALMA
MUESTRA DE PRÁCTICAS	Trabajo con los tres cuerpos ★ FIT ★ (entrenamiento de la fuerza) Ejercicio aeróbico Dieta equilibrada y alimentación consciente Yoga Artes marciales Deporte y danza	Lectura y estudio Discusión y debate Escribir y llevar un diario Observar su modo de dar sentido a las cosas Marco de referencia integral (OCON) ★ Estudiar una carrera	Meditación Oración Los tres rostros del Espíritu ★ Indagación integral ★ Comunidad espiritual Adoración y cánticos Intercambio compasivo ★	Proceso 3-2-1 ★ Trabajo con los sueños Llevar un diario Psicoterapia Terapia familiar y de pareja Transmutar las emociones Arteterapia, musicoterapia y danzaterapia	Indagación moral Ética integral ★ Trabajo de voluntariado Activismo social Ética profesional Filantropía Servicio desinteresado	Recto sustento Gestión del tiempo Desarrollo profesional Comunicación integral ★ Sistemas de productividad personal Inteligencia financiera	Compromiso consciente Chequeo semanal Talleres de intimidad Parentaje integral Ser vulnerable Yoga sexual integral ★	Arte integral ★ Componer, practicar e interpretar música Escritura creativa Danza y teatro Cocina y decoración Comunidad creativa	Soledad Comunión con la naturaleza Descubrir y vivir sus objetivos Psicología profunda Resonancia con el arte, la música y la literatura Viajes de búsqueda de la visión

Es tan sencillo como:

- Seleccionar **una práctica** de cada uno de los **cuatro módulos básicos.**
- Agregarle todas las prácticas de los **módulos adicionales** que desee.

(Recomendamos encarecidamente las Prácticas estrella ★)

Los principios de la PIV le ayudarán a diseñar y seguir perfeccionando una práctica global, equilibrada y eficaz. De este modo no soslayará nada esencial ni rechazará las dimensiones fundamentales del desarrollo, aun en aquellos

momentos en los que se concentre en determinados tipos de crecimiento, como los retiros de meditación o el período de entrenamiento que precede a una competición atlética.

El ejercicio de tres tipos diferentes de salud

La práctica regular nos transforma, tanto de forma espectacular como sutil. Y esto es algo que queda muy claro cuando tenemos en cuenta los **tres tipos de salud** que presentamos a continuación:

1. **Salud horizontal:** La plenitud dinámica de las posibilidades de conciencia, vitalidad y respeto con que contamos en el estadio actual del desarrollo en el que nos encontremos.
2. **Salud vertical:** El desarrollo continuo hacia una mayor conciencia y complejidad, que trasciende viejas formas de ser y avanza hacia nuevos estadios del desarrollo.
3. **Salud esencial:** El contacto, la conexión y la realización del Espíritu que tenemos, en cualquier estadio del desarrollo, con el Misterio, Talidad o Esidad de éste y de cualquier otro instante.

La PIV asume e integra estas tres modalidades diferentes.

Aun en aquellos momentos en los que las circunstancias vitales parecen colocar en primer plano otros aspectos de nuestra vida, como el trabajo o la familia, siempre contamos con herramientas que nos permiten flexibilizar la práctica y darle la forma adecuada. De hecho, el modo en que asumimos nuestra Práctica Integral de Vida puede evolucionar con el paso del tiempo y las líneas directrices generales pueden acabar convirtiéndose en un firme compromiso que orienta de manera natural todos y cada uno de los instantes de nuestra vida. De este modo, no sólo habrá lugar, por decirlo así, para la inhalación, sino también para la exhalación o, lo que es lo mismo, para todas las cualidades y fases de una vida humana sana.

Principios de la práctica

No hay apaños rápidos

Una de las razones por las que la llamamos Práctica Integral de Vida es porque *no hay apaños rápidos*. No le quepa la menor duda de que, si los hubiera, nosotros los recomendaríamos. ¡Una de las lecciones más duras que, en la última mitad del siglo, nos ha enseñado el movimiento del potencial humano, es que los talleres de fin de semana no funcionan! Y lo mismo podríamos decir con respecto a los talleres intensivos de una semana o hasta de un mes. La única forma de alentar la transformación sostenida es la práctica comprometida, duradera y cotidiana.

El camino más corto y rápido para provocar el cambio duradero pasa por un estilo de vida que incluya, al menos, los cuatro módulos básicos y abrace alguna forma de PIV. Y esto, aunque parezca requerir mucho tiempo (¡y hay ocasiones en que un minuto parece eterno!), nos ayuda a movilizar nuestras potencialidades, activar nuestra energía y nuestra atención, intensificar nuestra eficacia y disfrutar de la vida. ¡No hay razones, pues, para demorar el comienzo de nuestra PIV!

El entrenamiento alterno integral

El entrenamiento alterno típico es habitualmente muy *chato*. Ejercita, por ejemplo, el aeróbic, el levantamiento de pesas y el yoga… pero todo ello tiene lugar a un nivel estrictamente *físico*. ¿Qué sucedería si aplicásemos el mismo principio del entrenamiento alterno —según el cual, lo que hayamos logrado en una dimensión cataliza el avance en todas las demás— a *todos los niveles y dimensiones de nuestro ser*? Porque ésa es precisamente la idea. La investigación preliminar realizada en este sentido sugiere, por ejemplo, que el meditador que también levanta pesas acelerará más el avance de su meditación que el que no lo haga, y viceversa, que el levantador de pesas que medita acelera también su práctica de levantamiento de pesas. Éste es un fenómeno al que podríamos denominar *sinergia alterna integral*. Los cuatro módulos esenciales activan simultáneamente diversas y poderosas sinergias existentes entre el cuerpo y la mente, entre el Espíritu y el cuerpo, y entre la sombra (es decir, el inconsciente) y el Espíritu. Y éste es un beneficio que se ve acentuado por el ejercicio de los módulos adicionales.

Aunque algunas prácticas se centren más en un módulo que en las demás, tiene lugar un cierto efecto dominó, porque el compromiso con un módulo en una determinada dimensión vital aumenta la eficacia del resto de los módulos en las demás dimensiones. Éste es el poder del entrenamiento alterno, lo que explica que, aunque el módulo de la sombra se dirija fundamentalmente a la

dinámica psicológica interior, acabe influyendo en muchos aspectos de nuestra vida. Cobrar, pues, conciencia de los contenidos de la sombra y apropiarnos de ellos no sólo aumenta la intimidad y sinceridad de nuestras relaciones, sino que libera también la energía reprimida en nuestro cuerpo, aclara y aumenta la eficacia de nuestro trabajo, intensifica nuestra autenticidad y nuestra conducta ética, y puede llegar incluso a mejorar nuestras finanzas (como sucede, por ejemplo, cuando el trabajo con la sombra nos permite enfrentarnos y superar los miedos inconscientes hacia el dinero y el poder).

Un enfoque post-metafísico

El siguiente principio —más teórico pero no, por ello, menos importante— afirma que la PIV es "post-metafísica", un calificativo que significa que no existe ninguna visión de la realidad que se presente sencillamente ante nuestra conciencia como un *dato*. Dicho en otras palabras, toda perspectiva es *enactuada*, lo que significa que, para ver algo, tenemos que hacer algo. Así, por ejemplo, si queremos saber si está lloviendo, tendremos que echar un vistazo por la ventana; si queremos ver una ameba, deberemos utilizar un microscopio y, si queremos entender de qué diablos hablan los maestros zen, nos veremos obligados a meditar.

La vieja metafísica asume que la realidad se presenta sencillamente ante nuestra conciencia sin intermediación alguna de contextos, acciones y percepciones. Pero, según la visión postmetafísica integral, si queremos *experimentar* una realidad integral tendremos que *acometer* una práctica integral. Nada, pues, de lo que presentamos en este libro debería ser tomado como una simple proclamación de la verdad porque, en todos los casos, para corroborar la veracidad de lo que alguien considera "verdad", el lector deberá seguir una determinada práctica.

Si el lector, por ejemplo, quiere conocer la verdadera existencia de las lunas de Júpiter, deberá familiarizarse con los principios de la astronomía y mirar luego a través de un telescopio. Y si, del mismo modo, quiere conocer la verdadera existencia del *satori* del zen o de la iluminación, deberá familiarizarse con el zen y meditar y contemplar luego directamente la naturaleza de su mente. En lugar, pues, de tragarnos acríticamente algo o de vomitarlo escépticamente, la visión post-metafísica nos obliga a asumir una actitud abierta e inquisitiva. En cierto modo, la post-metafísica es una expresión del impulso científco —es decir, de la experimentación empírica y de la validación experiencial— que no se limita al plano material, sino que incluye todos los niveles y dimensiones de nuestro ser.

Conciencia, respeto y presencia

La esencia de la Práctica Integral de Vida no se limita al ejercicio de

determinadas prácticas. Muy al contrario, insiste en el compromiso sincero de aportar **conciencia**, **respeto** y **presencia** a cada momento de nuestra vida —e **intensificar**, de ese modo, nuestra conciencia, nuestro respeto y nuestra presencia. Quien emprende una PIV aspira naturalmente a un cuerpo sano, una mente clara, un corazón abierto y el compromiso con un objetivo superior. Y ello no sólo se expresa en el modo en que respiramos y nos sentamos a lo largo del día, sino en el modo también en que trabajamos, en que tratamos a nuestra pareja y en que nos enfrentamos al estrés… es decir, en todos los aspectos y en todos los momentos de nuestra vida.

Ser conscientes y amar —es decir, *ver*, *sentir* y *ser* en el momento— es algo realmente muy profundo que nos obliga a liberarnos de la fijación a toda perspectiva, para ser así libres y flexibles y evolucionar con la vida.

La Práctica Integral de Vida es *paradójica*. Como sucede con los "caminos graduales" de los que hablan ciertas tradiciones, que implican décadas de atención diligente, la práctica va profundizándose con el paso del tiempo. Desde el mismo comienzo, sin embargo, el camino se ve puntuado por momentos de despertar y libertad súbita, experiencias cumbre en las que la conciencia va poniéndose de manifiesto gradualmente. Entonces es cuando advertimos provisionalmente la verdadera naturaleza de las cosas. Pero, si esa experiencia cumbre se repite con la suficiente frecuencia, el espíritu de la conciencia libre acaba impregnando toda nuestra vida.

Por ello decimos que el camino universal es *tan gradual como súbito*… y, del mismo modo, tan genérico como específico. Y es que, aunque este libro se asemeje a un manual del "modo en que debemos hacer las cosas", la PIV no se limita a ser un programa de autoperfeccionamiento. Ofrece un extracto de los procesos universales de despertar a los estados y estadios superiores de la conciencia. Desde cierta perspectiva, uno puede empezar "haciendo el proceso" pero, desde otra, es el proceso el que "acaba haciéndonos a nosotros".

La libertad a la que el ser humano despierta ha estado siempre presente. En consecuencia, jamás hubo problema alguno y nunca nadie necesitó transformarse. Paradójicamente, sin embargo, la transformación también es importante y por ello estamos profundamente agradecidos. En el momento de la realización vemos nuestro camino como lo que realmente es, un mero pretexto para el despertar incondicional. La práctica se asienta en la bondad, la verdad, la belleza y la alegría misma de vivir la práctica.

La Práctica Integral de Vida sigue evolucionando y profundizándose durante toda nuestra vida, haciéndose cada vez más íntima y real. ¿Cómo debemos enfrentarnos a la frustración, la decepción y el sufrimiento? ¿Cómo deberíamos

responder cuando alguien nos ataca? ¿Qué debemos —o, mejor dicho, qué podemos— hacer cuando muere un ser querido? ¿Cómo debemos enfrentarnos a la cruda e inevitable realidad de la pérdida, el envejecimiento y la muerte?

Porque es precisamente entonces cuando se pone claramente de relieve la importancia de la práctica. El hecho de que podamos echar luz sobre las cuestiones relativas a la sombra, de que podamos equilibrar nuestro cuerpo con el adecuado ejercicio y nutrición, de que podamos asumir múltiples perspectivas, de que nuestro sistema nervioso pueda liberar las tensiones y de que podamos aumentar nuestro contacto con la vida y con la verdad acaban determinando nuestra experiencia inmediata, lo presentes y amorosos que podamos estar con todo lo que aparezca y el modo de emplearlo para crecer.

Pero la práctica no sólo nos ayuda a enfrentarnos a las cuestiones difíciles, sino también a las cuestiones hermosas. La vida es infinitamente maravillosa y sorprendente. El enamoramiento… el nacimiento de un bebé… tener una idea nueva y brillante… servir a una causa superior… emprender una nueva empresa… viajar y experimentar otras culturas… entender la naturaleza de la realidad… crear o disfrutar de una hermosa obra de arte… A todo eso, nos guste o nos desagrade, también estamos sometidos.

La luz del Espíritu puede cegarnos como mil millones de soles, la belleza de una simple lágrima puede fundir nuestro corazón y el amor verdadero puede aplastarnos como si de una montaña se tratase… hasta que nuestra pareja dice algo que nos molesta o enfurece, y la belleza y el amor parecen desvanecerse… para regresar al poco y redescubrir nuevamente el equilibrio, la libertad, la felicidad, la cordura, la unidad y la normalidad. Entonces todo empieza de nuevo.

¡De eso precisamente trata la práctica!

El modo más inteligente de despertar

¡Lo mejor que podemos hacer es empezar! Cualquier persona, independientemente de que se trate de un principiante o de un veterano, puede servirse de este libro para enriquecer su vida con prácticas más inteligentes y útiles.

Resulta sencillo, después de haber entendido lo básico, emprender la propia PIV. Resumamos ahora lo dicho hasta el momento:

- **Cuatro son los módulos básicos** de la PIV, una práctica que se apoya en el principio del *entrenamiento alterno*, la vida, el cuerpo, la mente, el Espíritu y la sombra.
- Todo lo que necesitamos para emprender una PIV es elegir **una práctica de** cada uno de los diferentes módulos básicos. Los lectores interesados encontrarán, en la página 47, ejemplos ilustrativos de la **matriz PIV**.
- **Diseñe** su propia PIV y **escálela**, para acomodarla a las realidades (grandes o pequeñas) de su programa, de su nivel de compromiso y de su grado de inspiración.
- **Combine y equipare**. Incluya las prácticas de los módulos adicionales más apropiados, centrándose en las que le parezcan más relevantes y necesarias.
- **Aunque las Prácticas estrella** se hallen especialmente optimizadas —y, en consecuencia, se hayan adaptado especialmente a la PIV— no son, por ello, obligatorias. Y si se encuentra muy ocupado, siempre puede apelar a un **Módulo de un minuto**.
- **La parte más difícil tiene que ver con la vida misma**. Pero la práctica nos ayuda a estar mucho más presentes, más vivos y en mejores condiciones de asumir tanto las difcultades como los placeres de la vida cotidiana.

3. Familiarícese con la conciencia integral

“Integral” significa comprehensivo, equilibrado e inclusivo. Es por ello por lo que, cada vez que pensamos, sentimos o actuamos de forma integral, experimentamos una sensación de totalidad, como si hubiésemos tenido en cuenta todas las cosas importantes. Se trata de una experiencia habitualmente *intuitiva* que se vive como la más correcta, la más verdadera y la que más en contacto se halla con la realidad.

Hay formas muy explícitas de articular la sensibilidad integral. Una de ellas es la que nos proporciona el marco de referencia integral OCON. El uso de un marco de referencia integral en nuestra vida cotidiana puede enseñar a nuestra conciencia a ser más integral. En este sentido, OCON puede ayudarnos a profundizar la conciencia de nuestros sentimientos, de nuestra intuición de totalidad y de nuestra Práctica Integral de Vida.

En el Capítulo 2 hemos calificado al marco de referencia OCON como una *teoría* o *mapa de todo*. También hemos dicho que la Práctica Integral de Vida se ve potenciada por OCON o que, de hecho, es OCON *aplicada a la vida*. En este sentido, OCON es el **mapa**… y nuestro ser-en-el-mundo es el **territorio**. OCON funciona como una especie de *tecnología que cartografía la realidad* y nos muestra la pauta que unifica y da sentido a las cosas. Bien podríamos decir que OCON es la pauta mayor que “da sentido a todo” e invitar al lector a verificarlo por sí mismo.

En este capítulo presentaremos y exploraremos uno de los aspectos más accesibles del marco de referencia OCON, los cuatro cuadrantes (o, dicho de otro modo, la faceta “omnicuadrante” de OCON). ¡Se trata de cuatro facetas de la conciencia que nos son tan próximas y evidentes que habitualmente nos pasan desapercibidas! Son muchos los malentendidos —personales, políticos, culturales, empresariales o incluso espirituales— que se derivan de negarnos a considerar uno o más de los cuadrantes. Una de las primeras y mejores cosas que podemos hacer para familiarizarnos con la conciencia integral es verificarla con los cuatro cuadrantes de nuestra propia experiencia.

Las cuatro dimensiones del ser

Los cuadrantes se refieren a cuatro dimensiones de nuestro ser-en-el-mundo: la dimensión **interior-individual** (es decir, el dominio de la psicología, los pensamientos, los sentimientos y las intenciones), la dimensión **interior-colectiva** (es decir, las relaciones, la cultura y los significados compartidos), la dimensión **exterior-individual** (es decir, el cuerpo físico y la conducta) y la dimensión **exterior-colectiva** (es decir, el entorno y las estructuras y sistemas sociales).

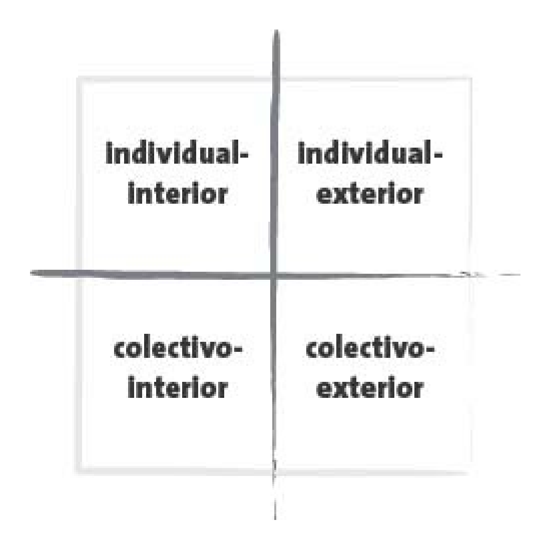


Figura 3.1 Globalmente considerados, los cuatro cuadrantes son cuatro aspectos diferentes de nuestro ser-en-el-mundo

También nos referimos a las cuatro perspectivas correspondientes de nuestra conciencia presente como **yo**, **nosotros**, **ello** y **ellos**.

La Práctica Integral de Vida emerge siempre en y como los cuatro cuadrantes (ésta es la parte de la integralidad del ello), aunque siempre hay prácticas que se centran más en un cuadrante que en otro.

En las cuatro secciones siguientes presentaremos una serie de ejercicios que pueden ser utilizados para explorar cada uno de los cuatro cuadrantes a través de las lentes proporcionadas por las perspectivas del “yo”, del “nosotros”, del “ello” y del “ellos”. De este modo empezaremos a familiarizarnos con la sensación de las múltiples dimensiones en las que emerge toda nuestra experiencia, es decir, con el territorio en el que se mueve nuestra propia práctica

Los cuatro cuadrantes son los 360° en los que se mueve nuestra vida

Nuestra vida y nuestra Práctica Integral de Vida abarcan 360°. Y, puesto que nuestra vida emerge en y como los cuatro cuadrantes, respetar estas cuatro perspectivas primordiales nos ayuda a comprometernos con ella de un modo más equilibrado e inteligente. Pero la Práctica Integral de Vida no fragmenta la vida en cuatro ni en cuatrocientas piezas, sino que está arraigada en la conciencia de su totalidad y singularidad, es decir, en su "integridad". Y aunque, en ocasiones, determinadas prácticas concretas se centren más en un cuadrante que en otro, los cuatro, de un modo u otro, siempre se hallan presentes.

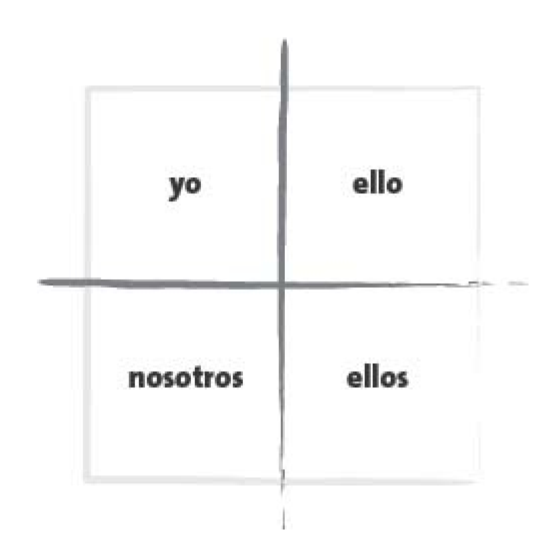


Figura 3.2 Los cuatro cuadrantes son las cuatro perspectivas de nuestra conciencia presente

Familiarícese con el "yo"

Sintonice con el espacio interno de su "yo", con su conciencia individual en tanto que ser intencional y sensible poseedor de una sensación de "identidad". ¿Qué es lo que sucede ahí dentro? ¿Qué es lo que aparece en el escenario de su conciencia? Ésta es una pregunta a la que sólo uno puede responder. Y es que, aunque su conducta puede proporcionarnos alguna que otra pista, el ojo interno está mejor adaptado para ello, porque lo que ocurre en su interior, es decir, en el espacio de su "yo", resulta invisible a los demás.

Un picor aquí, un hormigueo allí, un dolor en la región lumbar, la energetización que acompaña al ejercicio físico, el agotamiento que sigue a una

larga jornada laboral, el placentero cosquilleo de las caricias de su pareja, las ganas de tomarse un tentempié a medianoche, la sensación de cansancio de sus pies o el bochorno de sentir todo su cuerpo sudado. ¿Cuáles son las sensaciones que aparecen en el escenario de su "yo"?

El enfado con un mundo que se está volviendo loco, la compasión por quienes hacen las cosas lo mejor que pueden, la apatía cuando advierte la poca importancia que tienen sus acciones, la satisfacción cuando le pagan con un talón y la frustración al descubrir que carece de fondos, la felicidad de dar un paseo a la luz de la luna, el aburrimiento que experimenta en el trabajo, la sensación de amor que acompaña a la apertura de su corazón, la melancolía sin motivo, el miedo a no poder desarrollar sus potencialidades más elevadas, la gratitud por ser quien ahora mismo es, la envidia de no poder hacer las cosas que querría y la alegría que acompaña al despertar. ¿Cuáles, de todas éstas, son las emociones que ahora mismo experimenta en el escenario de su "yo"?

Voces internas que no dejan de charlar entre sí, el controlador, el escéptico, el protector, el crítico, el juez, el abusador y el niño herido. "¡No eres lo suficientemente bueno!", "¡Eso no es seguro!", "¡Deberías esforzarte más!", "¡Estás equivocado!", "¡Haz tal cosa!" o "¡Vaya mierda!". Recuerdos traumáticos que aparecen una y otra vez, recuerdos de las veces en que, siendo niño, se sintió maltratado, el recuerdo del día en que su padre le abandonó y el recuerdo de aquel amigo que acabó traicionándole. Cada uno arrastra consigo una gran bolsa llena de las sombras de las cualidades de las que se ha enajenado y proyecta sobre los demás. "¿Enfadado yo? ¡Quien está enfadado es él!", "¡Yo no estoy celoso! ¡La celosa es ella!". Y la disociación siempre va acompañada de una especie de muerte. ¿Cuál es la dinámica psicológica que se despliega en el espacio de su "yo"?

En nuestro mundo interior se mueven pensamientos, ideas, opiniones, intenciones, motivaciones, objetivos, visiones, valores, visiones del mundo y filosofías de la vida. Es en el espacio de ese "yo" donde emergen todos los conceptos, desde el "creo que le gusto" hasta "$E = mc^2$". Los sueños iluminan ese despliegue anterior con imágenes sutiles que hacen cosas de lo más extrañas. Independientemente de que resulten aterradores, sexuales, clarificadores o estimulantes, los sueños pertenecen a un dominio sutil muy diferente al propio de la vigilia ordinaria. Y ésa no es más que una muestra de los múltiples fenómenos que pueden emerger en el espacio del "yo", en el espacio individual e interior de éste y de todos los instantes de su vida.

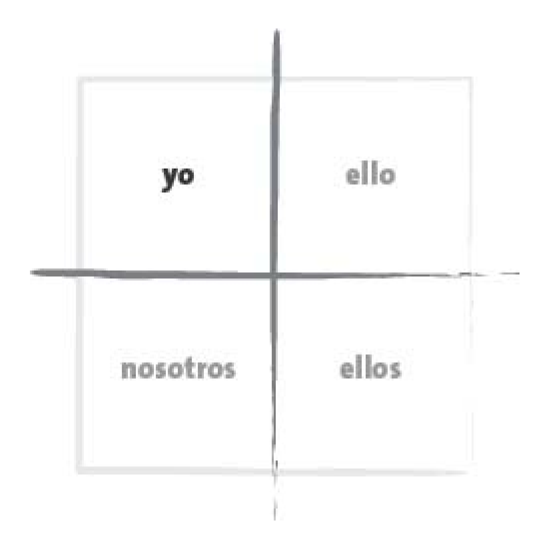


Figura 3.3 Los cuatro cuadrantes con énfasis en el "yo"

La práctica de la introspección, que consiste en centrar la mirada en el "yo", puede propiciar la aparición de momentos de gracia en los que se apacigua el flujo de esa suerte de río interior. Entonces es cuando, en lugar de las corrientes y de los rápidos habituales, aparece una mente espejo iluminada que refleja lúcidamente nuestro rostro, nuestro Rostro Original, habitualmente elusivo, aunque siempre manifiestamente omnipresente. El resplandor sereno abre la barrera sin puerta de la transparencia radical durante todo el camino de descenso que nos abre a las profundidades del océano de la conciencia. Contemple el espacio vacío en el que burbujea el agua de su conciencia interior, el espacio de su "yo".

Familiarícese con el "nosotros"

Imagine ahora que se encuentra con una persona con la que realmente se relaciona. Evoque los sentimientos y emociones que experimenta cuando está en su presencia. Y es que, aunque no siempre coincida con ella, usted se relaciona con esa persona de un determinado modo. Esa persona ha dejado de ser un "ello" y se ha convertido, para usted, en un "tú". El espacio del "nosotros" requiere ese reconocimiento mutuo, esa comunicación y esa comprensión compartida. Usted y yo experimentamos sentimientos, visiones, deseos y conflictos compartidos, un torbellino de amor y desengaño, de obligaciones y compromisos rotos, de los altos y de los bajos de todo lo que, en la vida, nos parece "importante". Ahora mismo podemos sentir la auténtica textura de esas experiencias, pensamientos, intuiciones y emociones compartidas, ese milagro llamado "nosotros".

Cuando **yo** me encuentro con **usted** y nos comunicamos, empezamos a resonar, a compartir y a entendernos lo suficiente, al menos, como para compartir cierta sensación de significado. Entonces es cuando dos "yoes" se

convierten en un “nosotros”. Recuerde la última ocasión en que entabló una conversación interesante con un extraño. Recuerde cómo se sentía antes y después de la interacción. Cuando le conoció no era más que un “ello”, es decir, un objeto al que, si bien podía ver, realmente desconocía. Luego empezó a charlar con él, a intercambiar historias, a conectar con su estado emocional y a advertir la experiencia humana que se expresaba en sus ojos. Era como si realmente asistiese al nacimiento de un “nosotros” que iba erigiéndose con cada palabra, con cada asentimiento, con cada sonrisa, con cada gesto de comprensión y con cada experiencia compartida.

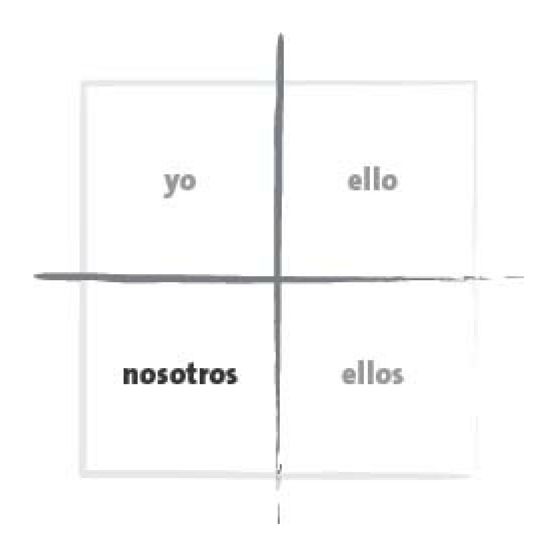


Figura 3.4 Los cuatro cuadrantes con énfasis en el “nosotros”

Considere ahora la gran diversidad de espacios que configuran el “nosotros”, el nosotros de la familia, el nosotros del trabajo, el nosotros romántico, el nosotros del deporte, el nosotros de los buenos amigos, el nosotros de la comunidad de vecinos, el nosotros global, etcétera, etcétera, etcétera. Advierta la textura singular y única de cada uno de esos espacios. Esos espacios son tan comunes que resulta fácil soslayar el increíble milagro de que dos o más personas puedan llegar a entenderse. Para que la comunicación sea posible, algo suyo debe ser capaz de llegar a mi mente y, del mismo modo, yo también debo poder adentrarme lo suficiente en la suya como para que coincidamos en estar viendo lo mismo. ¿No le parece realmente sorprendente?

¿No le parece extraordinaria la posibilidad de sintonizar con otra persona en la misma longitud de onda y de darse cuenta de que realmente le comprende? Ese extraordinario “nosotros” va configurándose en la medida en que usted y yo nos comprendemos, nos enamoramos, nos odiamos y en las muchas formas, en suma, en que llegamos a *experimentar* que, de algún modo, el otro *forma, en realidad, parte de nuestro ser*.

Familiarícese con el “ello”

A diferencia de la comprensión mutua que caracteriza el espacio del "nosotros", el espacio del "ello" es la perspectiva que nos permite ver las superficies, objetivar las cosas y las personas y percibir las conductas. El espacio del "ello" va acompañado de una sensación de "cosa", porque es el dominio de la dimensión exterior de lo individual, de algo que podemos ver, tocar, degustar, oler, escuchar y señalar.

Dirija su atención hacia la dimensión exterior de su yo, es decir, hacia el espacio del "ello". El cuerpo físico u ordinario es un vehículo realmente asombroso (una auténtica obra de arte) compuesto de muchos estratos de complejidad diferente, que van desde las partículas subatómicas hasta los átomos, las moléculas, las células, los tejidos, los órganos y los sistemas orgánicos, y que le permite interactuar con el mundo.

Eche ahora un vistazo a una pulgada cuadrada de piel de su brazo. Dese cuenta de que, en esa pulgada cuadrada, hay más de tres metros y medio de fibras nerviosas, mil trescientas neuronas, cien glándulas sudoríparas, tres millones de células y casi tres metros de vasos sanguíneos. Eso es lo que advertiría si contase con un microscopio y tuviese mucho tiempo libre. ¿No les parece extraño pensar que cada uno de nosotros pasó media hora como célula simple y que hoy en día esté compuesto de diez mil millones de células?... ¡Y, dicho sea de paso, en el tiempo que necesite para leer esta simple frase, cincuenta millones de células habrán muerto y se habrán visto reemplazadas por otras nuevas!

Nuestro cuerpo quizá represente la cúspide de la complejidad física. Más de 70 kilómetros de redes nerviosas conectan el cerebro con el cuerpo transmitiendo información en forma de impulsos eléctricos a velocidades que superan los 300 kilómetros por hora y generando la suficiente electricidad como para encender una bombilla de 100 W (o quizá una carrera de máquinas inteligentes). Y las posibilidades a las que nos abren los cien mil millones de neuronas del cerebro son casi ilimitadas.

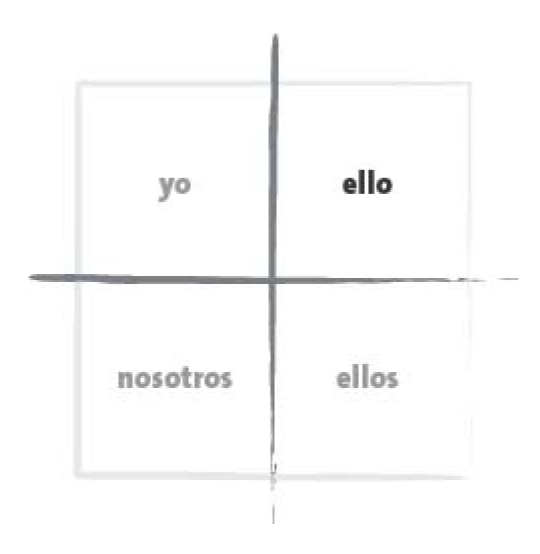


Figura 3.5 Los cuatro cuadrantes con énfasis en el "ello"

El interior de nuestro cuerpo es, en realidad, exterior

Aunque nuestro cerebro, nuestra sangre y nuestros intestinos puedan estar ubicados dentro de nuestro cuerpo físico siguen siendo, no obstante, exteriores a nuestro ser y se hallan, por tanto, en el espacio del "ello". O, dicho de otro modo, podemos verlos como objetos físicos. Podemos cortar y abrir el cuerpo y seguir viendo las células y los órganos, porque todos ellos son objetos exteriores.

Deténgase y sienta el espacio del "ello" compuesto por el bum... bum... bum de su corazón. Observe los casi 100.000 kilómetros de vasos sanguíneos a través de los que la sangre atraviesa su brazo mil veces al día. ¡Bum... bum... bum...! ¡Cuarenta millones de veces al año!

La conducta de su cuerpo físico —*su conducta*— ocurre también en espacio del "ello". ¿Cómo se muestra usted al mundo? ¿Qué es lo que hace? Los músculos del rostro necesarios para fruncir el ceño son más que los que se necesitan para sonreír (43 frente a 17). Las expresiones faciales, como los movimientos y las conductas, tienen lugar en el espacio del "ello". Y, hablando de movimientos corporales, un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud afirma que a diario ocurren unos cien millones de actos sexuales. La buena noticia es que, en un beso de un minuto, uno quema 26 calorías y no digamos ya... bueno, no importa. Y todo eso abarca uno solo de sus cuerpos, el cuerpo físico ordinario. Pero el espacio del "yo" incluye también un cuerpo sutil y un cuerpo causal. Lo que viene a significar tres cuerpos.

Familiarícese con el "ellos"

Tómese el tiempo necesario para echar un vistazo al entorno inmediato que le rodea. ¿Dónde está leyendo este libro?, ¿en la cama?, ¿en una biblioteca?, ¿en un tren?, ¿en la sala de espera de la consulta del dentista?, ¿en una hamaca en pleno Caribe? Porque lo cierto es que, esté donde esté, se halla en relación con el entorno físico exterior, como otros organismos, edificios y configuraciones geográficas (como montañas, ríos y bosques).

Eche ahora un vistazo a su ropa. ¿De dónde proviene?, ¿quién la fabricó?, ¿de qué está hecha?, ¿qué sistema financiero le permitió comprarla?, ¿cómo llegó a la tienda en la que la compró?, ¿la compró acaso por teléfono o por Internet?, ¿qué sistema legal garantiza que no le engañen?, ¿a qué sistema político se

hallaban sometidos los obreros que la fabricaron?, ¿cuánto se contaminó, durante el proceso de producción, el medio ambiente? Todas estas preguntas se refieren a los muchos sistemas diferentes en los que nos hallamos inmersos —y eso es precisamente lo que hacemos al rastrear algunos de los sistemas ligados a la ropa con la que nos vestimos.

Intente ahora la siguiente visualización: haga un zoom desde su sistema familiar inmediato hasta su vecindario, su ciudad, su país, el hemisferio planetario en que se encuentra, la Tierra, el sistema solar, la Vía Láctea y la totalidad del universo. Ahora haga exactamente lo contrario, comience con el universo y vaya concentrando su atención en la Vía Láctea, el sistema solar, la Tierra, el hemisferio planetario, su país, su ciudad, su vecindario y su sistema familiar. Sienta, en la medida en que vaya visualizando la gran red de la vida, la conexión que mantiene con los muchos ecosistemas físicos que pueblan el espacio de los múltiples "ellos" en los que se halla inmerso.

Es muy normal que, cuando la persona se da cuenta de la estrecha relación que mantiene con multitud de sistemas, experimente una profunda sensación de interconexión. Ejemplos de esos escenarios exteriores que compartimos son los sistemas políticos, los sistemas legales y los sistemas económicos. En este sentido, las instituciones (educativas y gubernamentales, por ejemplo), las empresas (como Google, por ejemplo) y las organizaciones sin fines de lucro (como la Cruz Roja, por ejemplo) se entremezclan para configurar la infraestructura de la sociedad. Y la combinación de sistemas sociales influye, de modos muy diversos y profundos, en nuestra vida y en nuestro desarrollo.

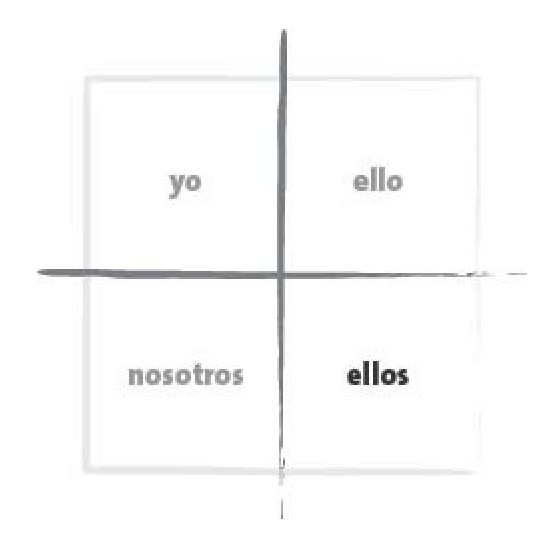


Figura 3.6 Los cuatro cuadrantes con énfasis en el "ellos"

Todo esto incluye los amplios sistemas y *redes de comunicación* que nos unen. Y es interesante señalar que las nuevas formas de intercambio de información de nuestra sociedad cada vez nos unifican más. El exterior de la comunicación

se refiere a los mecanismos de distribución a través de los que viaja la información, como los medios de comunicación de masas, la publicación de libros, las redes de teléfonos móviles, los sistemas de televisión por satélite y, obviamente, Internet. ¿Le suena algo de esto?

El Gran tres: Yo, nosotros y ello

Hay veces en las que, por mera conveniencia, unificamos y resumimos los cuadrantes de la mano derecha (los cuadrantes del ello y del ellos) en lo que llamamos "el Gran tres", es decir, *yo*, *nosotros y ello*.



La naturaleza y la sociedad configuran nuestro espacio del "ellos", es decir, los contextos exteriores en los que nos hallamos sumidos.

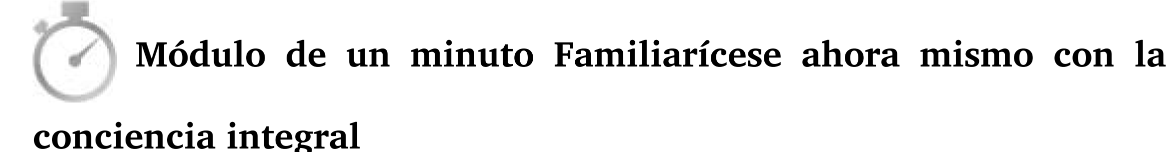
Los cuatro cuadrantes se hallan presentes en todo momento…

El lector probablemente habrá advertido que, aunque las consideremos secuencialmente, las cuatro dimensiones del ser *co-emergen* (o, dicho más exactamente, "*tetra-emergen*"), lo que significa que aparecen como cuatro aspectos diferentes de lo mismo. Y aunque ninguna de esas dimensiones exista de manera separada e independiente de las demás, cuando hablamos o pensamos en ellas, tendemos a considerarlas de manera secuencial.

¿Olvida usted el yo y el nosotros cuando explora el ello y el ellos? ¿Olvida el nosotros y el ello cuando explora la dimensión del yo? La gente tiende a privilegiar uno o dos de los cuadrantes, al tiempo que ignora los demás. En los casos extremos, tratamos de explicar o reducir las dimensiones de la existencia a la única en la que queremos centrarnos… ¡lo que no tiene, por cierto, nada de integral!

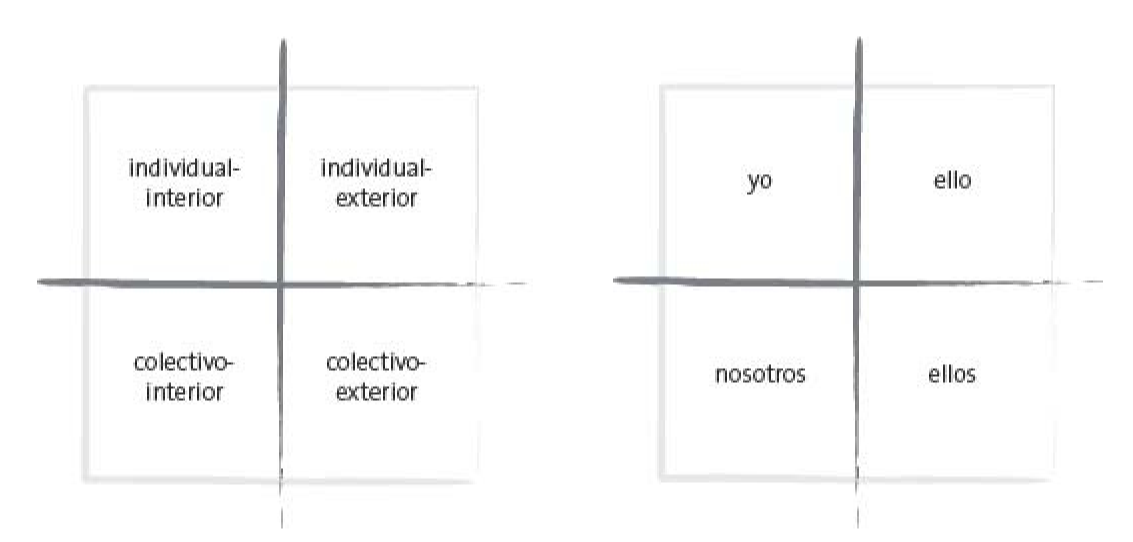
Una de las habilidades esenciales de la conciencia integral es la capacidad de sostener la *paradoja*. La teoría integral ha sido descrita, en ocasiones, como el pensamiento "y/o" en lugar del pensamiento "ni esto/ni aquello". Y aunque, dependiendo de la situación, podamos elegir centrarnos conscientemente en uno u otro de los cuadrantes, también podemos reconocer implícitamente que el yo y el ello son tan importantes como el nosotros y el ellos. Los cuatro cuadrantes emergen simultáneamente. Trate de familiarizarse simultáneamente con todos ellos.

Ésta es una forma rápida y sencilla de familiarizarse con la conciencia integral aplicada a su vida (los lectores interesados en una visión más amplia de OCON la encontrarán en el Capítulo 5). Las aplicaciones más avanzadas del marco de referencia OCON utilizan los cuatro cuadrantes y otros conceptos especiales para aclarar cuestiones relativas a la medicina, la ecología, la empresa, la espiritualidad, la política y multitud de otros campos. El marco de referencia OCON —que configura el fundamento teórico de la Práctica Integral de Vida— está siendo utilizado por eruditos, profesionales, líderes y visionarios de todo el mundo para asumir una visión más inclusiva, equilibrada y comprehensiva de su trabajo y de su vida personal.



Módulo de un minuto Familiarícese ahora mismo con la conciencia integral

Es fácil que el lector pueda pensar en pasar de la teoría a la práctica, algo que puede hacer en cualquier momento. Veamos ahora cinco sencillos pasos que nos permiten establecer contacto con los cuatro cuadrantes y asumir, en consecuencia, una conciencia más integral.



1. ¿Qué son los cuatro cuadrantes? Una forma de representar el interior (es decir, los pensamientos y sentimientos) y el exterior (es decir, el cuerpo y la conducta) del individuo (es decir, de usted) y de lo colectivo (es decir, de la cultura y del entorno).

2. Expanda rápidamente su conciencia. Tómese el tiempo necesario para sentir su "identidad yo", es decir, todo aquello que haya en su interior que le haga sentir *usted.* Sienta luego su "identidad nosotros", es decir, las relaciones que mantiene con los demás. Experimente, a continuación, su "identidad ello", es decir, toda la complejidad de su cuerpo físico, incluyendo las energías que rodean su presencia objetiva en el mundo. Finalmente, sienta su "identidad ellos", es decir, su pertenencia y participación en los muchos sistemas en que su vida se halla inmersa. Sienta cómo su conciencia se expande hasta abarcar todas esas importantes dimensiones de la realidad.

3. Advierta dónde suele quedarse atrapado. La teoría integral sostiene la esencialidad e irreductibilidad de los cuatro cuadrantes, es decir, del yo, del nosotros, del ello y del ellos. A pesar de todo, sin embargo, la gente suele centrar exclusivamente su atención en uno o dos de esos cuadrantes. Hay quienes, por ejemplo, sólo se interesan en los hechos *exteriores*, ignorando simultáneamente las interpretaciones *interiores* o, sin reconocer las dimensiones *colectivas* o comunitarias, se

centran exclusivamente en la experiencia *individual*. ¿En qué cuadrante tiende usted a centrar su atención en lo que respecta a su trabajo, su salud o sus relaciones? ¿Está usted más interesado en el yo, en el nosotros, en el ello o en el ellos?

4. ¡Utilice los cuatro cuadrantes! Todos ellos son importantes y reales. Sienta, en todo momento, los cuatro cuadrantes de su existencia, es decir, las dimensiones del *yo*, del *nosotros*, del *ello* y del *ellos*. Luego advierta en cuál de todas ellas suele quedarse atrapado. ¿Está usted mirando de continuo hacia fuera (y viendo tan sólo, por tanto, los espacios del ello y del ellos) y nunca dentro (y soslayando, en consecuencia, los espacios del yo y del nosotros)? ¿O se pierde acaso en las relaciones (nosotros) y es incapaz de encontrar su centro individual (yo)? ¿Se preocupa sólo de su salud corporal exterior (ello), pero está desconectado de su bienestar emocional (yo)? ¿O realmente necesita salir de su cabeza (yo) y prestar atención a su espacio vital (ello)? *¡Los cuatro cuadrantes son importantes, esenciales, reales e irreductibles!*

Expanda finalmente todo eso al infinito. Advierta cómo, en este mismo instante, los cuatro cuadrantes están emergiendo de su conciencia, una conciencia tan inmensa que, en ocasiones, se conoce como Gran Mente y que lo incluye todo. Sienta su conciencia pura, la conciencia en la que no sólo emerge su pequeño yo o ego, sino también las dimensiones del nosotros, del ello y del ellos. Sienta esa conciencia placenteramente abierta y manténgase así durante todo el día.

4. El módulo de la sombra

¿Qué es la sombra?

Aunque todo el mundo está familiarizado con las nociones de "cuerpo", "mente" y "Espíritu", la PIV considera a la "sombra" como un componente esencial de cualquier práctica que realmente aspire a ser integral. El cuerpo, la mente, el espíritu *y la sombra* son, pues, las áreas mínimas necesarias para la práctica porque, de otro modo —y por razones que luego veremos—, el proceso transformador tiende a quedarse estancado. Empezaremos prestando atención al módulo de la sombra porque, de todos los enfoques de la práctica, suele ser el más descuidado.

El término "sombra" se refiere al "lado oscuro" del psiquismo, es decir, aquellos aspectos de nosotros que, por una u otra razón, hemos rechazado, negado, ocultado, escindido, enajenado y proyectado. La sombra es, hablando en el lenguaje de la psicoterapia, el "inconsciente reprimido" (¡reprimido porque lo hemos escindido de nuestra conciencia e inconsciente sencillamente porque no somos conscientes de él!)

Pero el hecho de que no seamos conscientes de la sombra no implica que no tenga ningún efecto sobre nosotros. Lo único que ocurre es que se expresa a través de caminos distorsionados e insanos a los que habitualmente agrupamos bajo el epígrafe de "neurosis".

El objetivo del trabajo con la sombra y del correspondiente módulo consiste en desarticular la represión y *reapropiarnos* de la sombra para mejorar nuestra lucidez y nuestra salud psicológica. Los beneficios del trabajo con la sombra se extienden de manera natural a todos los módulos básicos (desde el cuerpo hasta la mente y el espíritu) y a cualquier otro dominio de la vida, desde las relaciones hasta el sexo, las emociones, la vitalidad, el trabajo y la situación económica.

Uno de los principales beneficios del trabajo con la sombra es que *libera energía* que, de otro modo, malgastaríamos peleando imaginariamente con nosotros mismos. ¡Mantener la sombra es un trabajo realmente duro! Es mucha la energía que debemos invertir para ocultar de continuo aquellos aspectos de nosotros mismos que más nos desagradan. Pero, cuando el trabajo con la sombra libera esa energía, podemos utilizarla para alentar nuestro desarrollo y transformación.

Imagine lo que ocurriría si la energía de la que dispone para la transformación estuviera representada por una cuenta bancaria de 600 dólares y el salto al siguiente estado del desarrollo requiriese 800. ¿Y qué sucedería si mantener reprimido el inconsciente insumiese 400 dólares? Bastaría entonces con liberar 200 dólares de esa "cuenta" para disponer de la energía necesaria para alcanzar el siguiente estadio. Así pues, el trabajo con la sombra no sólo nos libera del dolor y el sufrimiento provocados por todos estos problemas psicodinámicos, sino que puede suponer la diferencia incluso entre el estancamiento y el desarrollo.

La psicoterapia y el trabajo con la sombra son las contribuciones más importantes de Occidente al quehacer de la práctica transformadora. Por más profunda que sea su comprensión del desarrollo espiritual, las antiguas tradiciones espirituales no se enfrentan adecuadamente a los problemas generados por la sombra y su dinámica. De hecho, uno de los principales errores en los que suelen incurrir las tradiciones espirituales —y que el trabajo con la sombra de la PIV trata de corregir— consiste en asumir que prácticas como la meditación pueden transformar la totalidad del individuo, cuando lo cierto es que, de hecho, soslayan algunas cuestiones muy importantes del yo como, por ejemplo —y muy especialmente—, la sombra. Y el lamentable resultado de esta situación es, con demasiada frecuencia, una realización de los *estadios de conciencia más elevados* sin la correspondiente, rigurosa y consciente integración del "lado oscuro" del practicante.

Aunque Freud cometió muchos errores y ahora esté de moda criticarlo, su comprensión fundamental de la naturaleza de la sombra sigue siendo incuestionable: *los impulsos y sentimientos inaceptables se ven reprimidos de la conciencia consciente, desde donde siguen influyendo de manera encubierta en nuestra vida*.

Décadas de trabajo con la sombra llevado a cabo por miles de investigadores y terapeutas de todo el mundo han corroborado reiteradamente esta conclusión básica relativa a la naturaleza de la sombra.

Pero es que, para complicar todavía más las cosas, la esencia de la sombra consiste en ocultarse de nuestra conciencia. Parcialmente, al menos, *no queremos ver nuestra sombra*. Es por ello por lo que, para corregirla, necesitamos un tipo especial de trabajo porque, en caso contrario, seguirá imponiendo sutilmente su naturaleza oscura sobre nuestras decisiones y nuestra conducta, y saboteando, en ocasiones, toda nuestra vida.

Nos guste o nos desagrade, la encrucijada ante la que nos hallamos consiste en:

apropiarnos de la sombra, es decir, esforzarnos en tornarnos conscientes de los impulsos, sentimientos, necesidades y

potencialidades inconscientes reprimidas y poder tomar entonces decisiones más libres…

- **o vernos poseídos por ella**, es decir, dejar que los impulsos y sentimientos enajenados dirijan nuestra vida por cauces completamente ajenos a nuestras decisiones conscientes.

Son muchas las formas diferentes de trabajar con la sombra. Durante décadas, las personas que han decidido enfrentarse a la sombra han buscado la ayuda de un psicoterapeuta adecuadamente entrenado. Y, aunque esto suela asumir la forma de una psicoterapia individual, también puede tener lugar a lo largo de seminarios intensivos o de sesiones de terapia grupal.

El campo de la psicoterapia es muy diverso. Son muchas las escuelas de psicoanálisis y muchas también las terapias psicodinámicas, varias modalidades generales de terapia cognitiva, una amplia diversidad de terapias de sensibilización, integración y curación de las emociones y numerosos enfoques somáticos o terapias de orientación corporal. Y ésta no es más que una visión muy superficial del campo.

Son muchas las lesiones, contusiones y calambres que, en cada uno de los diferentes estadios del desarrollo humano, puede experimentar el psiquismo humano. Y también nos contraemos y cerramos naturalmente ante la existencia. Cada forma de herida y contracción provoca un tipo único y distinto de sombra y de neurosis. Éste es un terreno que el campo emergente de la **psicoterapia integral** se ha dedicado a cartografiar con la intención de identificar los enfoques terapéuticos más adecuados para enfrentarse a estas patologías.

Pero a veces son otros los factores que determinan la decisión terapéutica. Hay veces en las que el único abordaje posible es la terapia breve mientras que en otras, sin embargo, la profundidad y severidad de la patología nos obliga a emprender una terapia larga. Son muchas las opciones de tratamiento a las que tiene acceso el psicoterapeuta de orientación integral que le permiten, en consecuencia, esbozar juicios exactos sobre todas estas decisiones importantes.

Hay individuos desafortunados que padecen lesiones psicológicas especialmente profundas. Quienes sufren psicosis como la esquizofrenia, por ejemplo, suelen obtener mejores resultados con enfoques fisiológicos como la psicofarmacología y, en su caso, la psicoterapia resulta secundaria. Como norma general, sin embargo, el abordaje integral tiene en cuenta metodologías tanto interiores como exteriores y, aun en los casos más extremos, trata de asumir una visión sensata y equilibrada.

Para todos los demás, es decir, para personas que funcionan razonablemente bien, pero que quieren *mejorar su vida* “ordenando, por así decirlo, el sótano”, la psicoterapia puede ser considerada como un lujo más que deseable.

Zambullirnos en las profundidades de la sombra, ampliar nuestra conciencia y abrir nuevas opciones a nuestro mundo interno es una forma de aumentar nuestro conocimiento y nuestra compasión.

Pero, si carecemos de los medios, del tiempo o de la predisposición necesarias para solicitar ayuda profesional —y aun en el caso de hacerlo—, también podemos comprometernos con otras formas de trabajo con la sombra.

El **proceso 3-2-1** es, en este sentido, una Práctica estrella, un ejercicio directo, económico y útil de establecer contacto con la sombra y reapropiarnos de ella (como cualquier Práctica estrella de la PIV, el proceso 3-2-1 es opcional aunque, si está interesado en una vida realmente integral, deberá asumir algún tipo de trabajo con la sombra). En la próxima sección veremos el proceso 3-2-1 pero, antes de ello, convendrá echar un vistazo al origen de la sombra e ilustrar prácticamente con varios ejemplos el modo en que se nos presenta.

El proceso de la sombra 3-2-1

Los orígenes de la sombra

El enfado de una niña pequeña con su madre puede amenazar tanto su sensación de identidad (debido a su total dependencia de ella) que se ve obligada a reprimirlo y disociarlo.

Pero esa estrategia, por más intensa que sea, no acaba con el enfado. Lo único que ocurre es que ahora el enfado parece ajeno a su conciencia. Quizás se sienta enfadada, pero no puede tratarse de *su* propio enfado. Así es como el sentimiento de enfado acaba desterrándose más allá de las fronteras del yo, en donde asume un aspecto ajeno y extraño a la conciencia.

Tres son, pues, como ilustra el siguiente ejemplo, los pasos que sigue este proceso de represión y proyección:

1. Estoy furiosa con mamá, pero este enfado pone en peligro mi alimento, mi comodidad, mi calor, mi amor, mi seguridad y, en suma, mi supervivencia. ¡En buen lío estoy metida!

2. Y, como eso no está bien, acabo reprimiendo el enfado y proyectándolo sobre la imagen interna que tengo de "ti", de "ellos" o, lo que todavía es peor, de personas a las que ni siquiera conozco. El enfado sigue presente pero, puesto que no puedo admitir que quien se ha enfadado he sido yo, debe tratarse de otra persona. ¡Entonces es precisamente cuando el mundo se puebla súbitamente de gente enfadada!

3. Si reprimo completamente la ira, nunca más la reconoceré, porque ya no tendrá nada que ver conmigo. A partir de entonces estaré asustada y triste (lo que, en un mundo airado como el nuestro, parece tener mucho sentido). La represión de la ira provoca que la emoción primaria y real (y, en consecuencia, "auténtica") del enfado se experimente en forma de reacción secundaria (y, en consecuencia, se convierta en una emoción "inauténtica") como miedo, tristeza o depresión. Dicho en otras palabras, de este modo se crea un reclamo interno —eso es, precisamente, lo que entendemos como emoción *secundaria* e *inauténtica* (de tristeza y miedo en este caso) que todavía nos aleja más de la ira inaceptable que, no lo olvidemos, era el sentimiento original, primario y auténtico. Una emoción secundaria puede ser muy poderosa y experimentarse de manera muy auténtica, pero no es la verdadera causa y, por ello, mismo, tampoco puede ser, en sí misma, eficazmente procesada.

El trabajo con la sombra es un módulo básico porque jamás podremos trascender esa tristeza y ese miedo sin reconocer antes y *reapropiarnos* luego de la emoción que se halla realmente en juego, es decir, el enfado.

Todos los impulsos, sentimientos y cualidades que enajenamos y proyectamos reaparecen “fuera de aquí”, desde donde, según el caso, nos amenazan, nos irritan, nos deprimen o nos obsesionan. Tengamos en cuenta que las cosas que más suelen perturbarnos, fascinarnos o molestarnos de los demás son, en realidad, impulsos o cualidades de nuestra propia sombra que no reconocemos originándose en nosotros, sino “fuera de nosotros”.

Pero, por más que la sombra parezca “ajena a nosotros”, da forma a nuestros sentimientos y a nuestras motivaciones. De manera inadvertida y subconsciente, la sombra configura nuestra conducta y consolida pautas de las que no podremos escapar fácilmente. El único modo de salir de esas pautas consiste en atravesarlas.

Veamos ahora, con algo más de detalle, el origen de la sombra.

Identificación de la primera persona: El aspecto escindido del yo formaba antiguamente parte de lo que uno conocía como yo o como mí, pero, por alguna razón o situación vital, acabó convirtiéndose en una amenaza a la sensación de identidad. Si pudiéramos reconocer y aceptar la emoción o impulso primordial de que “estoy enojado (o asustado, deprimido o celoso) y de que no hay nada malo en ello” jamás la hubiésemos disociado ni proyectado sobre algo o alguien “fuera de aquí”.

Identificación de la segunda persona: Cuando determinados aspectos del yo nos resultan inadmisibles, acabamos expulsándolos de la conciencia y desplazándolos a la segunda persona. Dicho en otras palabras, los aspectos enajenados del yo a los que desaprobamos, de los que nos avergonzamos o a los que tememos, acaban formando parte de lo que dejo de ver en mí y empiezo a ver en ti. “No soy yo el mezquino, el impaciente o el perezoso, sino tú”.

Tú estás enfadado.

Tú estás desconsolado.

Eres *tú*, no yo, quien está… (a rellenar por el lector). *Y o* no estoy enfadado, *yo* no estoy desconsolado… sea cual fuere la emoción rechazada.

Identificación de la tercera persona: Cuando, finalmente, la amenaza a nuestra sensación de identidad provocada por esa situación o emoción es tan grande que no queda más remedio que rechazarla totalmente, deja de pertenecernos (primera persona) y nos relacionamos con ella como si perteneciese a los demás (segunda persona), hasta acabar desterrándola como si se tratara de un ello, es decir, de un objeto que no tiene absolutamente nada

que ver con nosotros (tercera persona). Así es como, convirtiendo a la cualidad rechazada en un ello, la alejamos todavía más de nuestra conciencia. "¿Enfadado yo? ¿Pero de qué estás hablando?"

- Primera persona: el que habla (yo)
- Segunda persona: la persona con la que se habla (tú)
- Tercera persona: aquello o aquella persona de la que se habla (él, ella, ello)

Así es como las cualidades escindidas acaban convirtiéndose en un "ello" disociado —la sombra— que nos resulta desconocido y oscuro.

Veamos ahora otro ejemplo de la sombra en acción:

Harry quiere pagar sus impuestos, de modo que se dirige a su despacho. Pero, cuando se sienta a revisar los papeles, ocurre algo muy extraño, porque empieza ordenando el escritorio, luego afila los lápices, después organiza los archivos, navega por la red buscando el modo de ahorrarse algo de dinero, echa un vistazo a alguna que otra web, hojea alguna revista que le interesa y empieza a cuestionarse si realmente estará haciendo lo que quiere. Quizás —se pregunta entonces— debería contratar a un gestor que se encargase de todas esas cuestiones.

Pero lo cierto es que no abandona el despacho, porque su deseo de cumplimentar la declaración de renta todavía es mayor que su deseo de no hacerlo. No obstante, como está empezando a olvidarse de su impulso, empieza a alienarlo y a proyectarlo.

En la trastienda de su mente, sabe que *alguien* quiere que formalice su declaración de renta. Por eso sigue dándole vueltas y más vueltas al tema. Pero como casi ha olvidado *quién* es el que quiere hacer esa condenada tarea, empieza a estar molesto con todo el asunto.

Lo que realmente necesita para completar la proyección —es decir, para olvidarse completamente de *su* impulso de hacer la declaración de renta— es la aparición del candidato adecuado del que "colgar" su impulso proyectado.

Entrada en escena de la víctima ingenua:

—¿Cómo va esa declaración? —pregunta inocentemente su esposa al llegar a casa.

—¡Déjame en paz! —responde enojado Harry.

En ese momento la proyección se ha completado. Entonces es cuando Harry siente que no era él, sino su *esposa*, quien quería que hiciese la maldita declaración. "¡No te engañes porque, por más dulcemente que te lo pregunte, ella ha sido quien, desde el mismo comienzo, ha estado presionándote sutilmente para que hicieras la declaración!"

Es muy probable que, si Harry no tuviese absolutamente nada que ver con el impulso, ni siquiera se hubiese movilizado ni reconsiderase tampoco si realmente quería seguir adelante. Pero en su fuero interno sabía que *alguien* quería que hiciese la declaración. Y, puesto que tenía muy claro que *no era él*, debía tratarse evidentemente de otra persona. Es por ello por lo que, en el mismo momento en que apareció su esposa, la convirtió en la candidata más probable y proyectó de inmediato su impulso sobre ella.

A partir de ese momento, Harry experimentó este impulso como algo externo, como una exigencia procedente del exterior. Otra palabra para referirse a este impulso externo es la de "presión". De hecho, *cada vez* que una persona proyecta algún tipo de impulso, se siente presionada desde el exterior. A eso, lo crean o no, se limita toda presión externa. ¡La presión externa sólo puede ser eficaz si cuelga de un impulso proyectado!

¿Pero qué ocurriría si a su esposa realmente le molestase hacer la declaración y le presionase a que la hiciera usted? ¿No cambiaría eso las cosas? ¿No habría entonces experimentado Harry la presión de su esposa en lugar de la suya?

No, lo cierto es que las cosas seguirían iguales. Es verdad que, en tal caso, ella al desplegar la misma cualidad que Harry estaba proyectando sobre ella, habría sido un "gancho" más adecuado sobre el que colgar la proyección. En este caso, habría sido como si ella misma le invitase a poner en marcha la proyección… pero lo realmente importante es que no por ello el impulso proyectado habría dejado, en ningún momento, de ser de Harry.

Su esposa podría de hecho, estar presionándole a hacer algo —y hasta molestándole por otras razones— pero lo cierto es que sólo puede *sentirse* presionado si *también* quiere hacerlo.

¿Y qué hay que hacer en tales casos?

Dado que la naturaleza verdadera de cualquier contenido concreto de la sombra es, por definición, ajena a nuestra conciencia, debemos aprender a reconocer los *síntomas* de la sombra y resolver el problema "dándole la vuelta". Y ése es precisamente el punto en el que la teoría integral puede resultar de

gran ayuda. La sombra empieza siendo un impulso o sentimiento en primera persona que después se ve desplazado o proyectado sobre un objeto de segunda y finalmente de tercera persona. La génesis de la sombra es un proceso muy rápido, 1-2-3. De ahí que nuestra única posibilidad consiste en invertir el proceso desde 3 hasta 2 y, desde ahí, hasta 1. Por ello precisamente le llamamos **proceso de la sombra 3-2-1**.

Posibles resultados de la puesta en práctica del proceso de la sombra 3-2-1

- reintegración de los aspectos escindidos del yo
- eliminación de una frontera energética y correspondiente liberación de la energía asociada
- emergencia de la compasión y de la empatía
- aparición de otras comprensiones como, por ejemplo, la identificación de la fuente original de la proyección
- emergencia en la conciencia de estrategias o acciones creativas
- la situación o la persona en cuestión deja de parecernos irritante, opresiva, insoportable o distractiva

El proceso 3-2-1 apela al cambio de perspectiva para identificar el contenido de la sombra y las proyecciones enajenadas, y reincorporarlos a la conciencia consciente. Esta práctica nos ayuda a enfrentarnos a nuestras facetas ocultas, a restablecer contacto con ellas y a experimentarlas de un modo más completo y sano.

Las facetas escindidas de nuestra personalidad que giran en torno a nuestra conciencia no aparecen como aspectos propios desintegrados, sino como “otros” alienados. Y, cuantos más “otros” alienados haya perdido nuestro psiquismo, más difícil resulta crecer. *La enajenación de facetas diferentes del yo compromete seriamente el desarrollo sano.*

También hay que **recordar** que la energía necesaria para movilizar y reprimir los elementos de la sombra y mantenerlos alejados de la conciencia queda fuera de nuestro alcance e impide el desarrollo y el avance hasta el siguiente estadio.

Iluminar la sombra con la luz de la conciencia

Como saben perfectamente los maestros de aikido, lo que ignoramos puede acabar dañándonos, mientras que siempre es posible trabajar con aquello que sabemos. Si queremos recuperar los aspectos que el proceso de disociación 1-2-3 acabó escindiendo del yo y expandir nuestra conciencia, debemos volver a establecer contacto con los aspectos del yo que habíamos puesto en cuarentena o, dicho en otras palabras, de los que nos habíamos enajenado. Y, para ello, empezamos con la parte "3" del proceso, enfrentándonos, relacionándonos y restableciendo contacto con lo que habíamos acabado enajenando como "ello" (perspectiva de tercera persona). Luego tomamos lo que veíamos como "ello" y restablecemos ese aspecto de nosotros a una conciencia parcial como "tú" (perspectiva de segunda persona), comprometiéndonos con ello, hablando con ello y dialogando con ello. Así es como, durante la parte "2" del proceso, nos aproximamos al gancho, pero todavía no nos identificamos con él. Finalmente, cuando llegamos a la parte "1" del proceso, asumimos lo que, en el paso anterior, reformulamos como "tú" y lo afirmamos como "mí" o como "lo mío" *convirtiéndonos* en ello (conciencia de primera persona). Ésta es, en suma, la esencia del proceso 3-2-1, que consiste en pasar de la perspectiva de tercera persona a la perspectiva de segunda persona y, desde ahí, a la perspectiva de primera persona. Así es como lo que, empezando como un "ello", se recupera como un "tú" que finalmente se restablece como "mí", es decir, como un aspecto de mi yo.

La esencia del proceso 3-2-1 comienza, pues, *enfrentándonos* a ello, prosigue *hablando* con ello y acaba finalmente *convirtiéndonos* en ello. Ésta es una forma muy sencilla de suscitar una comprensión profunda de las dimensiones reprimidas del psiquismo.



Práctica estrella El proceso de la sombra 3-2-1

Empiece eligiendo aquello con lo que quiere trabajar. Suele ser más fácil comenzar con una "persona difícil" por la que usted se sienta atraído, repelido o molesto (como, por ejemplo, la pareja, un jefe o un pariente). También puede elegir una imagen onírica o una sensación corporal que le distraiga o que, de un modo u otro, atraiga su atención. No olvide que la perturbación puede ser tanto positiva como negativa.

Hay dos formas posibles de reconocer la presencia de la sombra. El contenido de la sombra:

puede tornarle negativamente hipersensible, reactivo, irritado, enojado, molesto o dañado, y también puede tratarse de un tono o estado emocional que impregna toda su vida

o

puede tornarle positivamente hipersensible, infatuado, posesivo, obsesionado, claramente atraído o quizás se convierta en una idealización continua que estructura sus motivaciones o sus estados de ánimo.

Siga luego los tres pasos del proceso:

3. *Enfréntese a ello*

Observe atentamente el problema y luego, utilizando un diario en el que tomar nota o una silla vacía con la que dialogar, describa con todo detalle la persona, situación, imagen o sensación, utilizando pronombres de tercera persona como "él", "de él", "ella", "de ella", "ellos", "suyos", "sus", etcétera. Ésta es una oportunidad para explorar con detalle su experiencia de la perturbación, especialmente lo que más le molesta. No desaproveche esta oportunidad y permítase describirla de la manera más plena y minuciosa posible.

2. *Hable con ello*

Entable un diálogo simulado con esos objetos de conciencia utilizando pronombres de segunda persona (como "tú" o "tuyo"). Y convendrá, puesto que ésa es una oportunidad para relacionarse con el problema, aprovechar la ocasión para hablar directamente con la persona, situación, imagen o sensación que aparezca en su conciencia. Quizás podría empezar entonces formulando preguntas del tipo "¿Quién/Qué eres? ¿De dónde vienes? ¿Qué es lo que quieres de mí? ¿Qué necesitas decirme? ¿Qué es lo que tienes que ofrecerme?" Permita luego que la perturbación le responda. Imagine lo que le respondería si realmente pudiese hablar con usted. Déjese sorprender por todo lo que aparece durante ese diálogo.

1. *Conviértase en ello*

Utilice ahora, mientras escribe o habla en primera persona, los pronombres "yo", "mí" y "lo mío", al tiempo que se convierte en la persona, situación, imagen o sensación que está explorando. Contemple el mundo, incluyéndose a sí mismo, desde la perspectiva única de esa perturbación y permítase también descubrir, no sólo las similitudes, sino también que *realmente* son una y la misma cosa. Esboce finalmente una afirmación o una identificación del tipo "Yo soy…" o "… soy yo". Esto es algo que, por su misma naturaleza, siempre experimentará como algo discordante o "equivocado" (¡después de todo, es precisamente lo que su psiquismo se ha esforzado en negar!) Pero pruébelo una y otra vez hasta acabar descubriendo la verdad que encierra.

Este último paso (el "1" del proceso 3-2-1) suele tener una segunda parte en la que se completa el proceso de reapropiación completa de la sombra. En tal caso, no sólo contempla provisionalmente el mundo desde esa perspectiva, sino que también *siente* el sentimiento o impulso anteriormente excluido hasta reconocerlo claramente como propio. Luego debe comprometerse con él hasta llegar a reintegrarlo.

Para completar el proceso permítase luego registrar la realidad anteriormente excluida no sólo con la mente sino con todos los niveles de su ser. Este paso provoca un cambio de conciencia, emoción y energía sutil que libera la energía y la atención atrapada en la negación. Y el indicador más claro de que el proceso funciona es que usted se siente más ligero, más libre, más en paz y más abierto y, en ocasiones, más elevado y hasta un poco mareado. Entonces es cuando se abren las puertas a un nuevo tipo de compromiso con la vida.

Ejemplo 1: Phil visita a un amigo de la infancia

3. Enfréntese a ello

Tengo miedo de ir a ver a mi mejor amigo de la infancia. La última vez que fui a visitarle casi me saca de mis casillas. Tiene un trabajo superseguro y mortalmente aburrido. ¡No apura la copa de la vida y hace mucho que no experimenta el sabor de la aventura! Si se atreviese, su vida sería tan intensa como si viviera el doble. Creo que está traicionándose a sí mismo y el simple hecho de visitarle me pone enfermo.

2. Hable con ello

—¿Por qué dejas que tu esposa tome todas las decisiones importantes? —No lo hago. Sólo respeto su perspectiva.

—¿Y por qué estás a gusto con un trabajo tan anodino?

—Es un buen trabajo y me gusta.

—¿Por qué no te dedicas a la asesoría y abres tu propia empresa?

—Prefiero seguir trabajando ahí. ¿Qué hay de malo en trabajar en una empresa segura? ¿No entiendes que eso me resulte mucho más cómodo?

Una y otra vez, Phil trata de entender a su amigo, pero sólo entiende que Joe quiere un trabajo seguro y libre de riesgos y que su vida discurra por cauces tranquilos. Phil, por su parte, cree en la necesidad de romper los viejos moldes y asumir riesgos.

1. Conviértase en ello

Phil se convierte en Joe y dice: «Quiero seguridad y una vida tranquila y predecible».

Reapropiarse de la sombra

La conciencia de las emociones que le despierta la conducta de su amigo Joe puede permitir a Phil darse cuenta de lo mucho que se ha enajenado sus necesidades de seguridad. Y es que, como cualquier persona, Phil necesita ambas facetas, es decir, amenaza, vitalidad, riesgo, pasión, intriga y mayores recompensas por un lado, y comodidad, seguridad, previsibilidad y confort por el otro. Y, habiendo enajenado un polo del espectro, el camino para volver a ser completo pasa por asumir decisiones conscientes que tengan en cuenta el otro polo.

Esto suele presentarse en forma de una comprensión y un cambio energético. Phil puede llegar a una comprensión más profunda y reintegrar su necesidad de seguridad y sentirse así más libre para tomar nuevas decisiones. Entonces puede sentir un nuevo tipo de compasión y empatía por Joe y darse cuenta, por ejemplo, de que su idealización del padre aventurero que perdió cuando sólo tenía doce años ha acabado ensombreciendo facetas muy importantes de su mundo interno. E incluso puede llegar a asumir nuevas formas de enfrentarse a estos retos de su vida; por ejemplo, puede darse cuenta de que puede disfrutar agradecido de la compañía de Joe y de su familia durante un día y medio y permanecer, el resto del tiempo, en un hotel para no caer, de ese modo, en la sobredosis. Todas esas posibilidades pueden acabar relajando su desproporcionada reactividad interior.

Ejemplo 2: Kathy entrega su poder a Bill

3. Enfréntese a ello

Conocí a Bill a través de un servicio de citas online en el que especifiqué que buscaba a un hombre muy *inteligente*. En el mismo momento en que leí su biografía, me sentí inmediatamente atraída por él. ¡Era un profesor de la University of Chicago con un par de doctorados, uno en física teórica y el otro en filosofía!

En la primera cita me quedé embobada de todas y cada una de sus palabras, completamente enamorada de su conocimiento y de su comprensión. Y, cuanto más hablaba de agujeros negros y de teoría M, de Kant y de Kierkegaard, más atraída me sentía.

Llevamos viéndonos unos tres meses y estoy empezando a advertir algo que realmente me preocupa. *Y es que, cuando estoy con él, es como si perdiese mi voz*. Él se da perfecta cuenta, pero yo ignoro el modo en que podría contribuir positivamente a la conversación. Me parece tan brillante que no creo que pueda aprender nada de mí.

Me gusta estar con él, porque es una persona muy inteligente, pero dudo que mi conversación le aporte algo.

2. Hable con ello

—¿Te gusta estar conmigo?

—¡Por supuesto que sí! ¿Crees que, de otro modo, nos habríamos visto tanto los últimos meses?

—¿Pero no te aburren nuestras conversaciones? No creo que pueda enseñarte nada.

—Muy al contrario, Kathy. Me pareces una mujer muy inteligente. Son muchas las cosas que me has enseñado sobre empezar un negocio desde abajo. Una empresa tan exitosa como la tuya no depende exclusivamente de la suerte. Yo nunca he hecho nada así y son muchas las cosas que, al respecto, he aprendido de ti.

—¡El hecho de que me haya pasado la mitad de la vida estudiando no significa que lo sepa todo! Te invito a que me pongas en cuestión y a que me muestres tu desacuerdo. Valoro mucho el pensamiento independiente y las perspectivas singulares y me gustaría saber lo que, en ese sentido, tienes que decirme… ¡especialmente en el caso de que tu opinión difiera de la mía!

1. Conviértase en ello

Kathy se convierte en Bill y dice:

—Soy una persona inteligente y mis comentarios pueden ser muy interesantes.

Reapropiarse de la sombra

En algún momento de su pasado, Kathy llegó a la conclusión de que no estaba bien mostrarse inteligente con los hombres. Así fue como acabó enajenándose de su capacidad intelectual. Y, en este caso concreto, había acabado proyectando sobre Bill la cualidad positiva de la inteligencia. La intensa atracción que Kathy sentía por Bill era un "abrazo de su propia sombra". Y su infatuación no sólo tenía que ver con Bill, sino con su propia inteligencia enajenada. Fue así como, gracias al proceso 3-2-1, Kathy acabó reapro-piándose de su propia inteligencia.

Esta reintegración le llevó a reevaluar su autoimagen y, para ello, empezó a escribir activamente un diario. Y, en la medida en que asumió estas comprensiones, fue sintiéndose cada vez más arraigada y menos dispuesta a renunciar a su poder y entregarlo los demás. Fue así como, después de distanciarse provisionalmente un tiempo de Bill, decidió continuar con la relación. Pero entonces ya no siguió idealizando su inteligencia como un intento de llenar su propio vacío. Aprendió a respetarse a sí misma y, sobre esta base, pudo darse cuenta del egoísmo y de las debilidades de él y considerarla como a un igual, como un ser humano multidimensional.

Ejemplo 3: Tony medita con un monstruo

Poco después de su divorcio, Tony empezó a sufrir terribles pesadillas que se repetían varias veces por semana. En ellas aparecía un monstruo grotesco de dientes afilados y piel fría y húmeda que le perseguía por diferentes parajes oníricos. Era un monstruo cruel que le odiaba y quería matarle y, cuando estaba a punto de cogerle, Tony despertaba temblando en medio de la oscuridad, con el cuerpo empapado en sudor.

Cuando Tony, antiguo meditador, le contó el sueño a su maestro, éste le aconsejó meditar en el miedo asociado al monstruo. Durante los siguientes meses, Tony siguió las instrucciones de su maestro, observando el miedo, sintiéndolo y relajándose en él para poder soltarse y "liberarse". La idea era que, en el momento en que permitiera que su mente se relajase y se permitiese simplemente "ser", la energía atrapada en sus emociones reprimidas podría liberarse y encauzarse más adecuadamente.

No obstante, después de cuatro meses de diligente práctica, las pesadillas seguían ahí de un modo, en ocasiones, todavía más intenso y Tony seguía aterrado por un monstruo que, en su opinión, quería matarle.

Entonces fue cuando decidió emprender, además de su práctica regular, el proceso 3-2-1. Veamos un ejemplo de una de aquellas sesiones.

3. Enfréntese a ello

Es como si estuviese dentro de un ordenador. Me siento envuelto por todo tipo de artilugios y luces destellantes. Me encuentro en un entorno extraño, árido y artificial. Me siento como si fuese una presa indefensa de algo que me acecha y me persigue. Miro por encima del hombro y atisbo la sombra de una figura alta y amenazadora. Sé que ese monstruo me odia y quiere matarme. El miedo tensa toda mi musculatura. Trato de escapar, pero mi torpe intento me lleva a tropezar en ese mundo extraño. Y, a pesar de todos mis esfuerzos, el asesino está cada vez más cerca… más cerca… más cerca… tan cerca que casi me atrapa, hasta que, paralizado de miedo, acabo cerrando los ojos.

2. Hable con ello

—¿Por qué me persigues?

—Porque te odio y quiero matarte.

—¿Y por qué me odias y quieres matarme?

—Porque estoy muy enfadado contigo.

—¿Y por qué estás tan enfadado conmigo?

—¡Porque eres odioso y despreciable, y mereces morir!

—¿Y cómo experimentas eso?

—¡Como si estuviese metido en un horno rugiente de furia!

Tony y el monstruo siguen explorando durante un rato los sentimientos y la experiencia del monstruo.

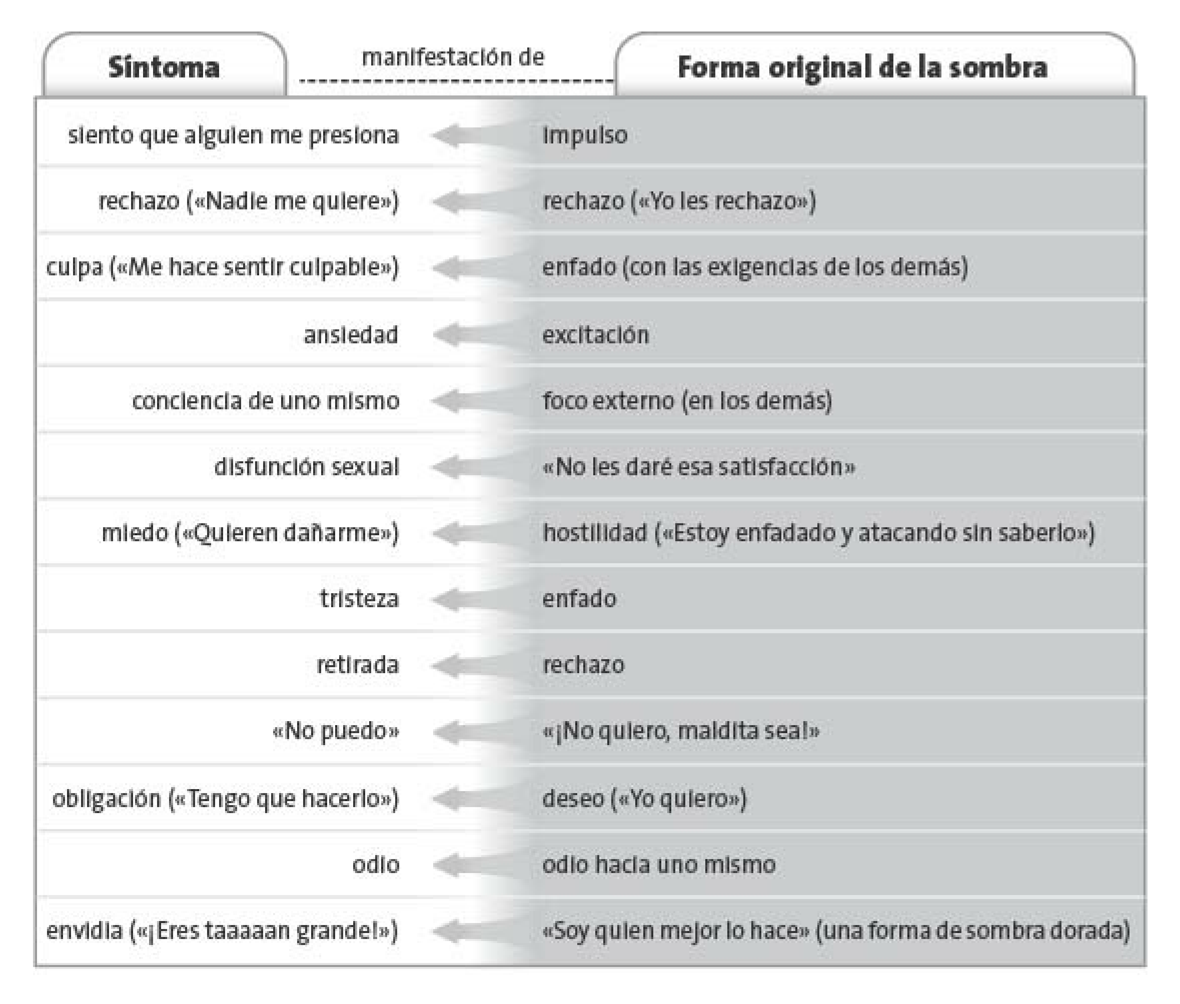
1. Conviértase en ello

Cuando Tony se convierte en el monstruo, dice:

—¡Estoy muy enojado! ¡Hiervo de furia y de rabia y quisiera matarte!

Reapropiarse de la sombra

Gracias a la práctica del proceso 3-2-1, Tony acabó reconociendo que, detrás del miedo, acecha la ira. Después de su divorcio, aquella ira había acabado convirtiéndose en un elemento independiente de la sombra que, en sus pesadillas, asumía la forma de un monstruo airado. Sólo reapropiándose de la ira podría Tony relajar la represión de la sombra y liberar, de ese modo, el poder de un yo más integrado.



Síntoma	manifestación de	Forma original de la sombra
siento que alguien me presiona	←	impulso
rechazo («Nadie me quiere»)	←	rechazo («Yo les rechazo»)
culpa («Me hace sentir culpable»)	←	enfado (con las exigencias de los demás)
ansiedad	←	excitación
conciencia de uno mismo	←	foco externo (en los demás)
disfunción sexual	←	«No les daré esa satisfacción»
miedo («Quieren dañarme»)	←	hostilidad («Estoy enfadado y atacando sin saberlo»)
tristeza	←	enfado
retirada	←	rechazo
«No puedo»	←	«¡No quiero, maldita sea!»
obligación («Tengo que hacerlo»)	←	deseo («Yo quiero»)
odio	←	odio hacia uno mismo
envidia («¡Eres taaaaan grande!»)	←	«Soy quien mejor lo hace» (una forma de sombra dorada)

A menudo podemos revertir el síntoma de la sombra en tercera persona a su forma original en primera persona. Esta tabla puede servir de guía para ilustrar algunos de los ejemplos más habituales del modo en que la sombra se traduce en síntomas (y viceversa). En este sentido, la práctica del proceso 3-2-1 nos proporciona una mayor comprensión de la dinámica de nuestra sombra.

Figura 4.1 Traducción de las emociones e impulsos secundarios e inauténticos a sus formas primordiales y auténticas.

Entonces se dio cuenta de que llevaba varios años sutilmente deprimido. Y ello se debía a una represión que le impedía acceder a la energía contenida en la emoción reprimida. Entonces empezó a hacer ejercicios más vigorosos en el gimnasio, disfrutando en especial con las clases de kick boxing y emprendió una terapia que le permitió restablecer contacto con la energía de su ser y encauzarla más adecuadamente.

Pero esto es algo que queda lejos del alcance de la meditación. Porque, por más ejemplar que fuese durante la sentada cotidiana su trabajo de observación del miedo, el miedo era una emoción *inauténtica*, un síntoma de la ira, la emoción primaria. Poco importa, en tal caso, que (como hacen muchas personas) nos pasemos veinte años observando el miedo porque, de ese modo, jamás conseguiremos liberar la represión primordial (en el ejemplo que nos ocupa, la

represión de la ira). Y, si no restablecemos contacto con la emoción verdadera, seguiremos proyectándola y generando a nuestro alrededor todo tipo de monstruos inspiradores de miedo (y, en consecuencia, nuestro miedo no será miedo a los monstruos, sino miedo a nuestra propia ira). Poco importaba, en tal caso, que Tony permaneciese en contacto con el miedo y creyese estar transmutándolo, porque jamás conectó ni, en consecuencia, liberó la represión de la ira, la emoción primordial y auténtica, la verdadera causa de su miedo y de sus pesadillas.

Al no atenerse a la secuencia real de la disociación (que va desde 1 hasta 2 y luego 3) y no reapropiarse terapéuticamente de los contenidos disociados (que va desde 3 hasta 2 y luego de 2 a 1), la meditación acaba convirtiéndose en una forma de establecer contacto con el Yo infinito que simultáneamente refuerza la falta de autenticidad del yo finito cotidiano que, roto en fragmentos, acaba proyectándose sobre los demás. Y estos fragmentos enajenados y ocultos, inaccesibles incluso al sol de la contemplación, acaban convirtiéndose en un molde sombrío que sabotea inadvertidamente todos nuestros movimientos.



Módulo de un minuto El proceso de la sombra 3-2-1

Uno puede hacer el proceso 3-2-1 cuantas veces quiera. Y son dos, al respecto, los momentos especialmente interesantes, al despertar por la mañana y al acostarnos por la noche, poco antes de dormir. Quien conoce la dinámica del proceso 3-2-1 sólo necesita unos pocos minutos para llevar a cabo el proceso con cualquier cosa que pueda estar molestándole.

Mañana: Revise, a primera hora por la mañana (antes incluso de levantarse de la cama), su último sueño e identifique cualquier objeto o persona que posea una carga emocional. Luego *enfréntese* a esa persona o a ese objeto manteniéndolo en la mente. *Hable* después con esa persona o con ese objeto (o resuene simplemente con ello, sintiendo cómo sería estar en su presencia). Finalmente, *conviértase* en esa persona o en ese objeto y asuma su perspectiva. En este caso, no es necesario anotar por escrito este ejercicio, sino que puede realizarlo mentalmente.

Noche: Elija, justo antes de ir a dormir, la persona que más le haya molestado o atraído durante el día. Enfréntese mentalmente a esa

persona, hable y finalmente conviértase (como hemos descrito anteriormente) en él o en ella.

Éste es un ejercicio que, repitámoslo una vez más, puede hacer todas las veces que quiera, a primera hora de la mañana o a última hora de la noche.

Formas más avanzadas de trabajo con la sombra

Las tinieblas luminosas de la sombra

Existen diferentes *tipos* de sombra. Durante la mayor parte de este capítulo nos hemos centrado en una de las modalidades fundamentales de la sombra, la sombra inconsciente reprimida, es decir, los impulsos, sentimientos y necesidades que nuestra conciencia experimenta tan amenazadores que acaba reprimiendo. Este material de la sombra acaba convirtiéndose en el origen y la fuente de las proyecciones, tanto negativas como positivas. Y el trabajo de iluminar la oscuridad nunca concluye.

Hay otro tipo de sombra que también conviene señalar, la sombra de las capacidades emergentes que aún no hemos asumido y de las que, en consecuencia, todavía no nos hemos reapropiado. Ésta es la sombra de nuestras dimensiones *más elevadas*, de las dimensiones que quieren tomar tierra y ser vividas. Es frecuente que nuestra identidad condicionada no reconozca estos aspectos de nuestras vocaciones y capacidades únicas y profundas que, en consecuencia, mantenemos alejadas de la conciencia, en la sombra. Es por esto por lo que existen ciertos tipos de crecimiento imposibles hasta que esa represión se relaje y podamos asumirnos y mostrarnos como individuos, en última instancia, únicos.

Dicho de otro modo, hay ocasiones en las que nuestra inteligencia, nuestra intuición y nuestras capacidades más elevadas no concuerdan con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Y, en tal caso, funcionamos de acuerdo a nuestras viejas identidades fijas, incapaces de integrar y encarnar responsablemente nuestras potencialidades y nuestra conciencia más elevadas, y nos quedamos atrapados siendo menos de lo que realmente somos. Es muy importante advertir que la sombra no sólo encierra impulsos rudimentarios e “inferiores” del psiquismo, sino también aspectos evolucionados “más elevados”. Hay que ser conscientes de esa posibilidad y también hay que descubrir, cuando la reconocemos operando en nosotros, la claridad y el valor de decidir vivir nuestras potencialidades más elevadas. En el epílogo de este libro, titulado “El yo único”, hablaremos de este proceso de abrirnos a nuestra dinámica y a nuestro significado especial. Estas “sombras doradas” nos brindan una oportunidad extraordinaria para el crecimiento.

Hay personas que, pese a tener una gran capacidad de liderazgo, se encuentran —por parecerles demasiado agresivo, masculino y asertivo— a disgusto con ese aspecto de sí mismos y quieren que otros se hagan cargo de la situación. ¿Quiénes son ellos —suelen decirse, en tal caso— para señalar a los

demás lo que tienen que hacer? Esas personas, al asociar el lide-razgo a cualidades de control y de dominio percibidas como negativas, han acabado generando, en sí mismos, una "sombra dorada". Y, si bien admiran la capacidad de liderazgo *ajena*, también se sienten incómodos con ella. En este sentido, el proceso 3-2-1 puede ayudarles a reconocer su deseo de ser un líder —que quizás sea el aspecto más avanzado de su práctica y de su desarrollo, una "sombra dorada" que, en el caso de que verse asumida y reapro-piada, puede convertirse en un auténtico don de luz visionaria.

La extraña lógica del psiquismo

Uno de los aspectos más importantes del trabajo con la sombra consiste en el reconocimiento de la extraña lógica a la que, en ocasiones, se atiene el psiquismo. Del mismo modo que responde a nuestras partes más sombrías, el psiquismo profundo suele responder también a la *imagen opuesta* de nuestra sombra. Así pues, no sólo podemos quedarnos paralizados, activados, agitados, desorientados o rechazados en respuesta a la presencia de las partes de nosotros mismos que no nos gustan y, en consecuencia, negamos (es decir, a nuestra sombra), sino también en presencia de su imagen en el espejo (es decir, a nuestros opuestos emocionales).

En nuestro primer ejemplo anterior, Phil había enajenado sus necesidades de seguridad, razón por la cual se sentía tan molesto visitando a Joe, su amigo de la infancia. Y algo parecido hubiese ocurrido también en el caso de haber visitado a su amigo Raul, una persona tan opuesta a Joe que, comparado con él, hacía parecer a Phil un timorato. Y, en el caso de que Phil hiciese un proceso 3-2-1 con su amigo Raul, podría acabar diciendo «lo único que importa de la vida es el riesgo y la intensidad. El resto carece de importancia. La seguridad no me preocupa nada». Y, por más que tal conclusión refleje una importante verdad psicológica, lo contrario —es decir, la negación de las necesidades de seguridad a la que, en nuestro ejemplo original, había llegado Phil— resultaba todavía *más* profundamente revelador.

Permita pues, al finalizar el proceso 3-2-1 y, en la medida en que "asuma" lo que originalmente lo desencadenó, que su intuición advierta los aspectos más profundos y enajenados del yo. Porque son muchas las ocasiones en que, en el proceso, advertirá la emergencia de un sentimiento *opuesto* a aquél con el que comenzó.

Transmutar las emociones primordiales auténticas

Hay ocasiones en las que, por más importante que sea para aclarar nuestra vida emocional, el trabajo con la sombra no es más que un primer paso. Una vez que hemos emprendido el trabajo con la sombra y empezamos a movernos entre la maraña de emociones secundarias e inauténticas, disponemos de una extraordinaria oportunidad para asumir y emplear creativamente la energía de la emoción primaria y auténtica (y aunque ya no se trate, técnicamente hablando, de "trabajo con la sombra", constituye, muy a menudo, el siguiente paso que debemos dar en la práctica con las emociones).

La energía de la emoción auténtica es una expresión de la energía primordial de nuestro ser, algo esencial y necesario para la totalidad. Si nuestras emociones, como la ira, el miedo o la tristeza, son aparentemente "negativas" puede parecer que sabotean nuestra eficacia o envenenan nuestra mente y nuestro corazón. No es de extrañar, en tales casos, decidir la necesidad de eliminarlas. Pero ésa, no obstante, es una opción poco realista, porque el empeño en "desembarazarse" de las emociones negativas no hace sino enterrarlas más en la sombra ¡agudizando, en tal caso, el problema del que partíamos! Resulta mucho más provechoso transmutar esas emociones en su energía pura y esencial y, a partir de ahí, expresarlas y liberarlas más adecuadamente. Esperamos que el siguiente proceso sencillo de cinco pasos transmita al lector la esencia de la práctica espiritual tradicional que apunta a la transmutación de las emociones negativas:

1. Advierta lo que está sintiendo y el modo en que se muestra, tanto física como energéticamente, en su cuerpo.
2. Relaje la tendencia a juzgar, reprimir o reaccionar, y permita que lo que es, sea, cobrando de ello una clara conciencia.
3. Si su emoción tiene que ver con alguien o con algo, relaje su relación con ese objeto. Luego permita que su energía emocional simplemente sea. Advierta luego cualquier cosa que aparezca en su interior (no tanto como algo que le hacen como cuando, por ejemplo, dice «ella me hace sentir de tal o de cual modo»). Relájese y asuma la responsabilidad total de sus pautas y energías emocionales.
4. Sienta la energía de su emoción y la situación o relación en la que aflore. Luego respire y permita que esa energía fluya. Advierta el modo en que, en lugar de moverse de formas destructiva, lo hace constructivamente. Respire varias veces y advierta el modo en que, al canalizarse y circular, va transformándose.

5. Preste atención hasta que reconozca la naturaleza provisional de la emoción y permita que su energía cruda se libere, como el agua que, al hervir, se convierte libremente y sin obstrucción alguna, en vapor.

La esencia de este proceso es la *aceptación* de la emoción y el correspondiente *permiso*, lo que libera la tensión y resistencia que la envuelve. Luego deje que la emoción se exprese y permita que revele la expresión liberada, despierta y sin obstrucciones de su energía pura.

Considere, por ejemplo, lo que sucede en el caso de la transformación de la ira. Es mucha la energía que se oculta detrás de ella. ¿En qué se convierte si se libera en su esencia pura y auténtica? A menudo se revela como la energía y el compromiso de discriminar y profundizar, de disipar la confusión y de convertirla en claridad. Pero, en otras ocasiones, sin embargo, se convierte en la energía y el poder de transformar lo que haya que transformar. Una energía emocional como la ira no se desvanece en la nada sino que, al servicio de la compasión y de la libertad, puede convertirse, de hecho, en un recurso muy poderoso y útil.

La transmutación emocional continua

Las emociones son profundamente rutinarias. No es de extrañar por tanto que, después de haber transmutado una emoción, se descubra cayendo de nuevo en la vieja pauta de siempre. La energía emocional recién revelada necesita encontrar nuevas formas de organizarse. Por ello, para la transmutación exitosa de las emociones, se requiere una práctica perseverante. En este sentido, las emociones se liberarán, aparentemente de un modo completo, para reaparecer nuevamente al cabo de un tiempo y vernos de nuevo obligados a trabajar con ellas. Si queremos obtener resultados duraderos, deberemos ejercitar, en este sentido, la paciencia y la perseverancia. Con el tiempo y la práctica acabaremos advirtiendo lo rápida y poderosamente que las emociones responden a las experiencias negativas y nos sorprenderemos al descubrir que la práctica consciente acaba liberando hasta las más viscerales de ellas. Y, en la medida en que nos familiarizamos con la práctica, aumenta nuestra energía, nuestra comprensión y nuestra habilidad para trabajar con las emociones y las energías más difíciles.

La adecuación entre la transmutación de las emociones y el trabajo con la sombra:

- lo que era “ello” o “tú” acaba asumiéndose, gracias al trabajo con la sombra, como una parte disociada del “yo”
- esas dimensiones del “yo” se asumen, a lo largo del proceso de transmutación de las emociones, como “yo soy”
- el proceso libera las emociones y nos permite desidentificarnos de ellas. De este modo, las emociones dejan de poseernos y nosotros pasamos a poseerlas o, dicho en otras palabras, en lugar de dar forma al “yo”, se convierten en “mí”

Por decirlo de otro modo, las emociones secundarias inauténticas se convierten en emociones primarias y auténticas, lo que se transmuta en energía despierta y trascendente.

Como las palabras no pueden capturar con precisión la fluidez de las emociones, no existe generalización categórica alguna que pueda resultar completamente exacta. A pesar de ello, sin embargo, las correspondencias que presentamos en la Figura 4.2 de la página 92 son muy valiosas.

El trabajo con la sombra y la transmutación de las emociones

Una de las afirmaciones más conocidas de Sigmund Freud sobre el proceso psicotera-péutico es aquélla según la cual “donde estaba el ello, estará el yo”. Y algo parecido podríamos decir con respecto al trabajo con la sombra y a la transmutación de las emociones:

lo que era “ello”
se convertirá en “yo”

y lo que era “yo”
acabará convirtiéndose en “lo mío”

y será testimoniado como yo soy.

Así es como su energía se verá reclamada y liberada.

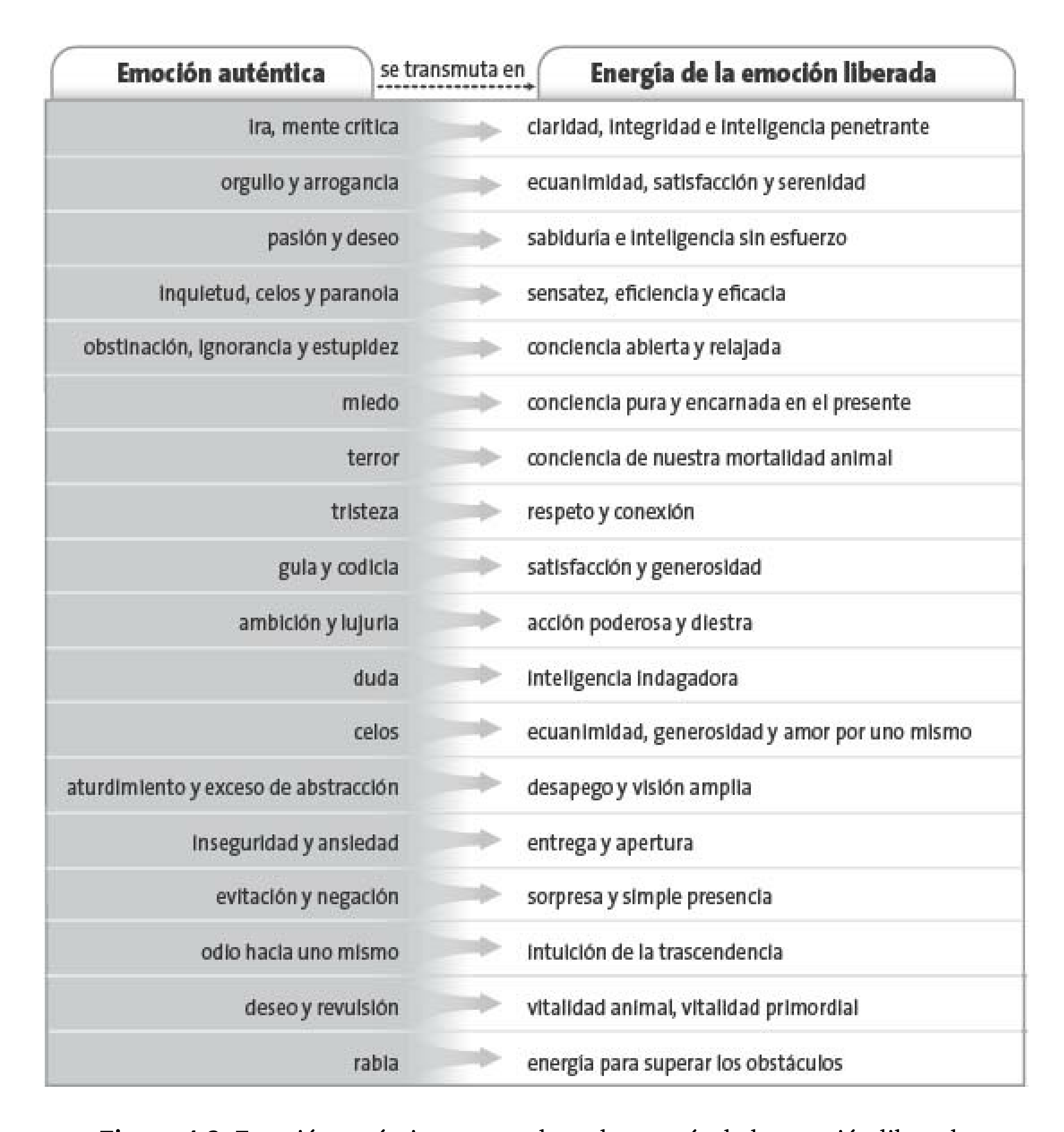
El desarrollo simultáneo de nuestras relaciones y de nuestras emociones

El proceso de transmutación de las emociones y el trabajo con la sombra nos proporcionan un espacio extra para nuestra vida emocional, en el que podemos relajarnos y experimentar directamente nuestros sentimientos.

En este sentido conviene ser curioso e investigar, confiando en que el proceso no resultará doloroso, sino liberador. Si admitimos la importancia de la energía contenida en nuestras emociones, podremos trabajar con ellas, sabiendo que finalmente se abrirán, liberando su represión y permitiendo su expresión libre y despierta. Y puede estar seguro de que, cuando tal cosa ocurra, se sentirá mucho más poderoso porque, en tal caso, la extraordinaria energía que encierran se convertirá entonces en vitalidad, conciencia y desarrollo.

El proceso de la sombra 3-2-1 y la transmutación de las emociones son prácticas muy poderosas y útiles. Los beneficios que las acompañan pueden transformar profundamente nuestra experiencia interna, enriqueciendo nuestra vida y acelerando espectacularmente nuestro crecimiento. Son muchas las personas que temen experimentar algunos de sus sentimientos, un miedo que les impide estar completamente presentes.

Esto puede cambiar si confiamos en que los sentimientos que nos asustan encierran una oportunidad para aumentar nuestro poder y nuestra vitalidad. Y el ejercicio exitoso de esta práctica no sólo libera energía anteriormente atada a las emociones contenidas en la sombra, sino que también proporciona el fundamento realista para una relación más rica y compasiva con nuestra vida emocional.



Emoción auténtica	se transmuta en	Energía de la emoción liberada
ira, mente crítica	→	claridad, integridad e inteligencia penetrante
orgullo y arrogancia	→	ecuanimidad, satisfacción y serenidad
pasión y deseo	→	sabiduría e inteligencia sin esfuerzo
inquietud, celos y paranoia	→	sensatez, eficiencia y eficacia
obstinación, ignorancia y estupidez	→	conciencia abierta y relajada
miedo	→	conciencia pura y encarnada en el presente
terror	→	conciencia de nuestra mortalidad animal
tristeza	→	respeto y conexión
gula y codicia	→	satisfacción y generosidad
ambición y lujuria	→	acción poderosa y diestra
duda	→	inteligencia indagadora
celos	→	ecuanimidad, generosidad y amor por uno mismo
aturdimiento y exceso de abstracción	→	desapego y visión amplia
inseguridad y ansiedad	→	entrega y apertura
evitación y negación	→	sorpresa y simple presencia
odio hacia uno mismo	→	intuición de la trascendencia
deseo y revulsión	→	vitalidad animal, vitalidad primordial
rabia	→	energía para superar los obstáculos

Figura 4.2. Emoción auténtica encerrada en la energía de la emoción liberada

Son muchos los frutos que acompañan a estas prácticas emocionales:

- la predisposición a reconocer y experimentar la vida más directamente, incluyendo sentimientos que anteriormente nos resultaban difíciles de admitir
- vitalidad y poder donde antes nos sentíamos aturdidos y temerosos
- capacidad de estar plenamente presentes en situaciones emocionalmente cargadas
- apertura sincera y curiosidad relajada ante emociones ligadas a la sombra
- clima interno de aceptación y compasión por uno mismo
- menor tendencia a dejarnos secuestrar emocionalmente y, en consecuencia,

la correspondiente capacidad para ver la vida con mayor claridad

Integrar la luz y la oscuridad, el espíritu y la sombra

Ahora podemos empezar a extraer algunas conclusiones relativas a la sombra y establecer también un par de conexiones esenciales entre el trabajo con la sombra y otros aspectos de la PIV, especialmente la práctica espiritual y la meditación.

Cuando no nos enfrentamos a la sombra, ésta acaba encontrando el modo de obstaculizar nuestro camino

Son muchas las lecciones que nos han legado los maestros espirituales. Entre ellas se oculta una que suele pasar inadvertida y es que, independientemente del tiempo que pasemos meditando, jamás podremos convertir a la oscuridad en luz. Y, en este sentido, conviene recordar a las muchas figuras espirituales extraordinarias cuya reputación se ha visto manchada por escándalos relativos al sexo, el poder, y el dinero, derivados (de forma, a veces, sutil y paradójica) de los impulsos de la sombra *inconsciente*.

Es imposible ver lo que no podemos ver

¿Qué es lo que ocurre si meditamos y si lo hacemos muy profundamente?

Podemos observar el miedo y la tristeza aflorando como objetos de nuestra conciencia, podemos relajar nuestra "identificación" con ellas y hasta podemos descubrir el presente temporal en el que el miedo y la tristeza dejan de importar. **Pero si, además de meditar, no hacemos trabajo con la sombra, probablemente no nos enfrentemos a ella**. Esto es algo que ha quedado patente después de tres décadas de las diligentes sentadas de los alumnos occidentales que han seguido los caminos orientales. Existe una gran diferencia entre los meditadores avanzados que, aunque han meditado, no han trabajado con su sombra, y aquellos otros que han ejercitado ambas prácticas. El trabajo con la sombra que tiene lugar, por ejemplo, cuando llevamos a cabo el proceso 3-2-1, reintegra lo relativo en la totalidad, sin rozar siquiera el Yo o Testigo infinito. La meditación, por su parte, nos ayuda a realizar el Gran Yo, pero no tiene absolutamente nada que ver con los problemas del yo finito. La Práctica Integral de Vida, por su parte, se ocupa de ambas cosas, cura el yo finito unificándolo a la sombra y descubre el Yo infinito que, siendo la vacuidad sin manifestar en todas las condiciones, carece tanto de yo como de sombra.

El trabajo con la sombra incluye un territorio amplio y rico

El trabajo con la sombra impregna toda la PIV.

El crecimiento pasa necesariamente por tolerar la incomodidad. Si queremos ver una alternativa más consciente, debemos cobrar conciencia de lo

inconscientes que son nuestros hábitos y nuestras tendencias anteriores. Y ello implica, al menos, un momento de conciencia implacable de uno mismo, lo que no resulta nada sencillo.

Las personas inmaduras se niegan insistente y reactivamente a esa autoconciencia implacable, pero los practicantes desarrollan una respuesta diferente, una respuesta curiosa e interesada. Esa nueva conciencia de las pautas y tendencias inconscientes e improductivas es, en realidad, una buena noticia, porque jalona la aparición de nuevas alternativas que mejoran nuestra vida.

Esta capacidad —la capacidad de enfrentarnos a nuestras limitaciones y, en lugar de negarlas o reaccionar defensivamente, aprender de ellas— resulta esencial para todos y cada uno de los módulos de la Práctica Integral de Vida.

El trabajo con la sombra es para siempre

El trabajo con la sombra es simultáneamente necesario e interminable. Porque, independientemente de lo conscientes que seamos, no hay punto final al perfeccionamiento del psiquismo. En todos y cada uno de los instantes que componen nuestra vida, el psiquismo, de forma subrepticia y oculta, puede jugar una vez más al escondite consigo mismo. No es de extrañar que afirmemos que el trabajo de iluminar la oscuridad no concluye nunca.

No debemos *esperar*, pues, liberarnos definitivamente de la sombra. A pesar de nuestras sombras, siempre podemos ir más allá de nosotros mismos. Es un error quedarnos complacientemente atrapados en una interminable "sala de espejos" en la que lo único que vemos son reflejos disfrazados de nuestro ego.

Emprender este trabajo es algo muy importante. Quienes se esfuerzan sinceramente con la intención de reapropiarse de sus proyecciones se convierten en personas más maduras, responsables y fiables. Por ello consideramos que el trabajo con la sombra es un módulo esencial. Las sesiones de psicoterapia tienen un final, pero el trabajo de la sombra jamás concluye. Es cierto que, en la medida en que profundizamos en él, cada vez nos volvemos un poco más claros y la luz de nuestra conciencia resplandece un poco más. Pero donde haya luz, siempre habrá sombra y deberemos integrarlas a ambas.

5. El módulo de la mente

La práctica de asumir perspectivas

Los dos aspectos fundamentales del módulo mental de la PIV:

1. Aumentar la capacidad de asumir perspectivas más complejas, matizadas y exactas
2. Ampliar el marco de referencia mental que utilizamos para organizar estas perspectivas

Este capítulo gira fundamentalmente en torno al marco de referencia integral OCON. El aprendizaje y el uso, en nuestra vida cotidiana, de este marco de referencia aumentan la capacidad de asumir las perspectivas que, dentro de una conciencia expandida, *tienen más sentido*. De hecho, solemos considerar a OCON como un marco de referencia "psicoactivo", porque su empleo amplía, intensifica e ilumina nuestra experiencia del mundo y de nosotros mismos, permitiéndonos establecer más conexiones, experimentar la vida con más profundidad y advertir aspectos de la conciencia cada vez más sutiles.

Aumentar la capacidad de asumir perspectivas

En un experimento que ha acabado convirtiéndose en clásico, Jean Piaget verificó la capacidad de los niños de asumir diferentes puntos de vista. Para ello mostró, a un niño, un cubo con lados opuestos de color azul y amarillo. Luego le preguntaba "¿De qué color lo ves?" y después "¿De qué color lo veo yo?" Los niños pequeños a los que se les mostraba la superficie amarilla asumían que el experimentador también lo veía amarillo. En torno a los cinco años, sin embargo, los niños suelen experimentar una gran transformación. Y es que, aunque sigan viendo el cubo de color amarillo, se dan cuenta entonces de que el experimentador lo ve azul. Ese niño, pues, ha desarrollado la capacidad de asumir la perspectiva de otra persona, lo que le permite responder correctamente.

La capacidad de asumir perspectivas sigue desarrollándose, en el mejor de los casos, hasta bien entrada la madurez, a lo largo de un proceso que nos permite asumir perspectivas cada vez más amplias. De este modo, donde antes nos hallábamos sumidos en una perspectiva limitada, podemos asumir ahora una visión más abarcadora que trasciende la verdad limitada de nuestra visión anterior. ¡Así es como discurre el proceso de evolución de la conciencia, permitiéndonos asumir finalmente una perspectiva que nos permite advertir nuestra asunción de perspectivas!

La simple intención de *ver más perspectivas* es una práctica esencial del módulo mental. Trate de advertir, siempre que le resulte posible, perspectivas adicionales, despertando así visiones nuevas cada vez más amplias, hasta llegar a la perspectiva que le permita advertir su propia asunción de perspectivas. Pero no debemos olvidar que toda perspectiva, *incluida la nuestra*, es tan cierta como parcial. Trate luego de asumir una perspectiva abierta que le permita observar con curiosidad nuevas formas de ver las cosas, sin aferrarse y aprestarse a defender con uñas y dientes su punto de vista.

Pero esto, por más fácil que resulte de decir, es bastante más difícil de llevar a la práctica. Son millones las formas que puede asumir la apertura a nuevas perspectivas, desde leer libros hasta hablar con personas desconocidas, viajar y ver obras de arte. La mente es infinita y también lo son, en consecuencia, las perspectivas con las que contamos. Eso es precisamente lo que convierte al marco de referencia OCON en una herramienta tan imprescindible. En tanto que forma de *organizar* las múltiples perspectivas que podemos asumir, abre un espacio para perspectivas más amplias (y también más profundas). Del mismo modo que el hecho de ordenar un armario nos ayuda a encontrar —en el momento en que más lo necesitamos— las cosas, OCON nos ayuda a establecer "un lugar, en nuestra vida, para cada cosa".

El módulo de la mente y la PIV

El módulo de la mente *impregna* la totalidad de la Práctica Integral de Vida. Ahora mismo, de hecho, estamos *asumiendo una perspectiva sobre la práctica* y ejercitando, en este sentido, el módulo mental.

Si queremos que nuestra práctica avance exitosamente, debemos tener en cuenta todas las dimensiones de nuestro yo, incluida la mente. Una mente desarrollada nos ayuda a asumir múltiples perspectivas y tomar mejores decisiones a la hora de diseñar nuestra práctica, alumbrar nuevas comprensiones y afrontar nuevos retos. La inteligencia mental madura no sólo emerge como una expresión de la unidad que todos compartimos, sino también del *yo único que* nos singulariza.

Elementos del marco de referencia integral

La teoría integral OCON

OCON es una poderosa herramienta de integración mental. Identifica un puñado de distinciones sencillas que nos permiten reconocer, clasificar y finalmente trascender (e incluir) perspectivas. Echemos ahora un vistazo a los elementos fundamentales que componen OCON.

OCON significa "omni-**cuadrante**, omni-**nivel**, omni-**línea**, omni-**estado** y omni-**tipo**". Éste es, dicho en pocas palabras, el conjunto más sencillo de distinciones que pueden explicar la complejidad de nuestro mundo y la profundidad y amplitud de la conciencia a que aspira la verdadera práctica.

Aunque a menudo digamos que OCON "da sentido a todo", lo cierto es que OCON es un marco de referencia limitado. De hecho, deja multitud de huecos vacíos que deberán aguardar a la llegada de nuevos descubrimientos y nuevas experiencias individuales. OCON es "una teoría de todo" que *deja espacio* e *incluye conscientemente* la mayoría de las *formas de conocimiento* de las que somos conscientes, desde la fenomenología hasta la ciencia sistémica, los estudios culturales, el empirismo, la contemplación, la psicología evolutiva, etcétera.[*] Y lo hace basándose en décadas de investigación intercultural, siglos de ciencia y milenios de sabiduría. OCON nos ayuda a entender que el Kosmos es mucho más grande de lo que anteriormente suponíamos y puede servir como marco de referencia de casi cualquier quehacer humano, incluida la Práctica Integral de Vida.

OCON: Omnicuadrante, ominivel, omnlínea, omniestado y omnitipo

Revisemos ahora brevemente los elementos compositivos fundamentales del marco de referencia OCON:

Los **cuadrantes** combinan dos de las distinciones más fundamentales del Kosmos: interior/exterior e individual/colectivo, dos fronteras que establecen cuatro dominios diferentes, *el interior y el exterior de lo individual y de lo colectivo* (o, dicho en otras palabras, el yo, el nosotros, el ello y el ellos).

Los **niveles** son las diferentes estructuras supraordenadas que van presentándose en la medida en que la evolución se adentra en nuevos territorios. Estas estructuras —a las que, en ocasiones, denominamos "estadios" u "olas" del desarrollo— reflejan diferentes alturas de la conciencia (como, por ejemplo, egocéntrico, etnocéntrico, mundicéntrico, etcétera).

Las **líneas** son áreas concretas en las que tiene lugar el crecimiento y el desarrollo (como, por ejemplo, las facetas interpersonal, moral, musical, cognitiva, de las necesidades, etcétera) que se conocen, en ocasiones, como "inteligencias múltiples" o "corrientes" del desarrollo.

Los **estadios** son formas provisionales, cambiantes y a veces más elevadas de conciencia (como, por ejemplo, la vigilia, el sueño, el sueño profundo, los estados meditativos, "la zona" y las experiencias cumbre).

Los **tipos** son modalidades horizontales diferentes (como, por ejemplo, las expresiones masculina y femenina, las diferencias interculturales o los tipos de personalidad que nos presentan los modelos del eneagrama o de Myers-Briggs).

Un lugar para todo en nuestra vida

No es ningún secreto que la vida contemporánea puede resultar abrumadora. La posibilidad de acceder a tanta información y a tantas variedades de experiencia diferentes es, simultáneamente, una bendición y una condena. La sobrecarga de información puede resultar sofocante, exigente, intimidadora, paralizante, aterradora, agotadora y extenuante. Y, lo creamos o no, *un marco de referencia integral simplifica mucho las cosas*. Bien podríamos decir que el marco de referencia OCON es, en este sentido, una aspirina para el dolor de cabeza generado por el exceso de información.

¿Pero es éste un viaje estrictamente mental?

Integrar la mente, el cuerpo y el espíritu es una de las tareas esenciales de cualquier PIV. ¡Pero ello no implica, en modo alguno, que debamos desembarazarnos de la mente porque, después de todo, se trata de una dimensión esencial de la ecuación! Son muchas las personas que consideran a la mente como un obstáculo para el desarrollo espiritual y, en consecuencia, insisten en la necesidad de ir más allá de ella, de soslayarla y de abandonarla. "¡Desembarázate de la mente y entra en el cuerpo!", "¡Deja de ser tan cabezón y simplemente sé!" o "¡Si fueses realmente espiritual evitarías tantas distinciones intelectuales y escucharías con más esmero la sabiduría de tu cuerpo!".

Pero todas estas frases no hacen sino poner de relieve el prejuicio de que el cuerpo es "experiencial" y de que la mente, al ser "conceptual", nos aleja de la experiencia inmediata. Queremos experimentar algún tipo de unidad o intimidad con el Espíritu, pero la mente, con sus divisiones y distinciones, acaba con la experiencia sentida. Y todo ello sin mencionar siquiera el fl ujo de pensamientos y distracciones (la llamada "mente del mono") que no dejan de afl orar mientras estamos meditando. Es por esto por lo que la regla de la espiritualidad popular se ha convertido en "¡Sé!" o, dicho en otras palabras, "¡No seas tan intelectual!".

Realmente es posible, en ausencia de práctica realmente integral, quedar atrapados en la cabeza. Pero, como la PIV no soslaya nada, también *incluye* la mente y el intelecto. A fin de cuentas, la mente es

una dimensión de la PIV. El uso de un marco de referencia OCON es, en sí mismo, un aspecto de la práctica de integración entre el cuerpo, la mente y el Espíritu (y también la sombra).

Pensar con claridad es esencial para el cultivo de una moral adecuada, tomar decisiones conscientes y hasta practicar la compasión. Si queremos *empatizar* con alguien debemos ser capaces de *asumir su perspectiva* (un acto ciertamente mental). Es necesario, para ser auténticamente espirituales, contar con una mente sana y desarrollada.

La información, cuando no está adecuadamente organizada, pierde su utilidad. Y es que, desconectados de una imagen mayor que les dé sentido y de una pauta que lo conecte todo, los datos puros no son más que fragmentos de información desconectada que se apila en montones y no explican absolutamente nada. *OCON nos ayuda, en este sentido, a identificar esas pautas fundamentales y convertir los montones en totalidades*. La visión integral nos revela el modo de acomodar facetas aparentemente desgajadas de nuestra experiencia y proporcionarnos, sin simplificar excesivamente las cosas, un lugar para cada cosa reduciendo, de este modo, la complejidad de la vida.

Cuadrantes

Aunque no haya mapa que incluya todos los detalles, siempre podemos *crear el espacio suficiente para que quepan todos los mapas*. Del mismo modo que, en una brújula, caben todas las direcciones posibles, basta con un par de direcciones (Norte-Sur y Este-Oeste) para acomodar, en ellas, todas las orientaciones posibles.

Es así como, con dos sencillas distinciones, los cuatro cuadrantes nos abren también un espacio en el que cabe todo, es decir

1. **Interiores** (pensamientos, sentimientos, significados y experiencias meditativas) y **exteriores** (átomos, cerebros, cuerpos y conductas)

e

2. **Individuos** (que tienen su propia forma y experiencia distintiva) y **colectivos** (que interactúan dentro de grupos y de sistemas culturales)

Estas dos distinciones nos abren a las cuatro dimensiones o espacios del mundo de los que hablábamos en el Capítulo 3, los espacios del **yo**, del **nosotros**, del **ello** y del **ellos**.

La visión integral advierte el modo en que las realidades propias de los cuatro cuadrantes —desde la conciencia y la sombra del cuadrante superior-izquierdo hasta los valores y relaciones del cuadrante inferior-izquierdo, las conductas y los factores fisiológicos individuales del cuadrante superior-derecho y los sistemas ecológicos y tecnoeconómicos del cuadrante inferior-derecho— se interpenetran para dar lugar a todos y cada uno de los instantes de la vida de nuestra conciencia en este planeta.

En realidad, las cuatro dimensiones representadas por los cuadrantes se hallan presentes en cualquier situación vital. Imagínese, por ejemplo, una buena mañana mientras se dirige caminando a su oficina…

Cuadrante superior-izquierdo, espacio interior-individual del "yo": Se siente excitado y un tanto nervioso ante la entrevista que esa mañana le espera y, en su cabeza, no dejan de aparecer pensamientos sobre el mejor modo de prepararla.

Cuadrante inferior-izquierdo, espacio interior-colectivo del "nosotros": Se adentra en la cultura administrativa habitual de significados, valores y expectativas compartidas en que, de forma tanto explícita como implícita, se halla cotidianamente inmerso.

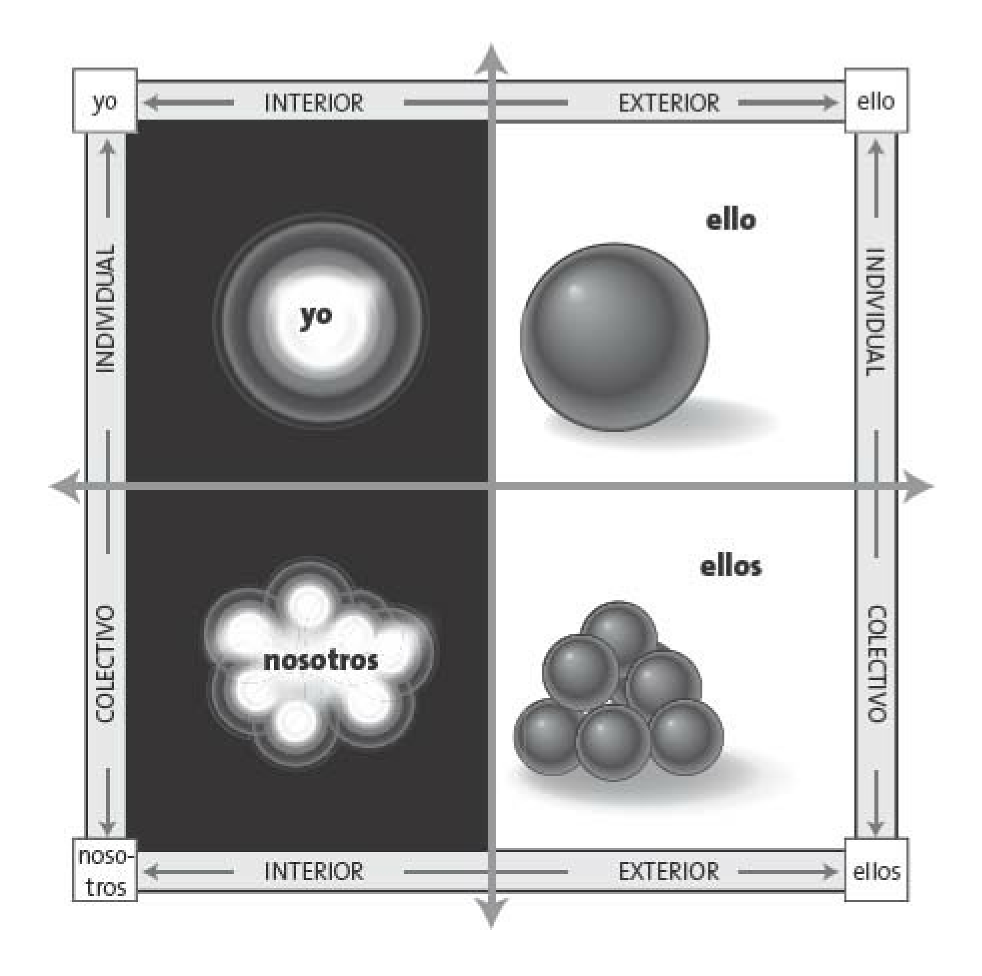


Figura 5.1 Los cuatro cuadrantes

Cuadrante superior-derecho, espacio exterior-individual del "ello": Su conducta física es evidente: caminar, dar los buenos días, abrir la puerta, sentarse frente a su escritorio, poner en marcha el ordenador, etcétera. La actividad cerebral, el ritmo cardíaco y la tasa de sudoración van intensificándose en la medida en que se acerca el momento de la entrevista.

Cuadrante inferior-derecho, espacio exterior-colectivo del "ellos": Ascensores que funcionan con electricidad, generada a miles de kilómetros de distancia, que le llevan hasta el piso en que se encuentra su oficina. Luego camina por el entorno familiar de su oficina, se acerca a su escritorio y conecta con la red de la empresa para enterarse del estado de las ventas en los distintos mercados internacionales.

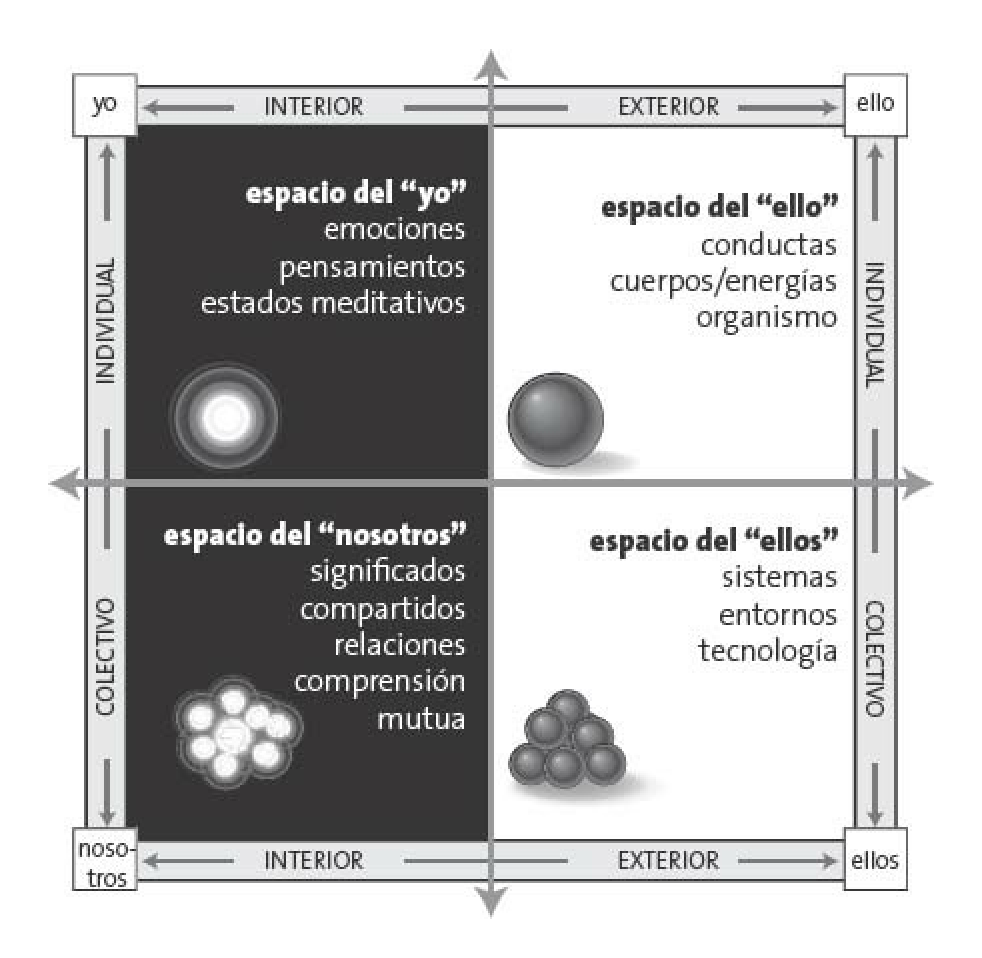


Figura 5.2 ¿Qué hay en los cuatro cuadrantes?

Como puede ver, los fenómenos aparecen simultáneamente en las cuatro dimensiones. Los cuatro cuadrantes co-emergen (o, dicho más exactamente, "tetra-emergen") en la experiencia del *ahora*. Además, *la Práctica Integral de Vida ejercita los aspectos de su ser en los cuatro cuadrantes*. Se supone que la PIV los apoya teniendo en cuenta a su **"yo" individual interior**, su **" ello " individual exterior**, su **"nosotros" colectivo interior** y su **"ellos" colectivo exterior**, que se hallan presentes instante tras instante.

Siempre es posible que, cuando se compromete con una PIV y con una vida de práctica, se dé cuenta, en algún momento, de que se ha "olvidado" de uno o más cuadrantes de su vida y de que, desentendiéndose del resto, ha centrado exclusivamente su atención sólo en algunos aspectos de la realidad. Pero, en la medida en que va familiarizándose con el marco de referencia integral y éste acaba convirtiéndose en su segunda naturaleza, cada vez reconoce más fácilmente, en toda situación, la presencia de las cuatro dimensiones.

Niveles de conciencia

Éste es el segundo elemento básico del marco de referencia OCON. Afirma la existencia de *estructuras de conciencia más o menos elevadas (o más o menos evolucionadas o conscientes)* e insiste en que, tanto a nivel individual como colectivo, el ser humano puede desarrollarse hasta niveles superiores siguiendo una secuencia de *estadios* u *olas* progresivas del desarrollo.

Ésta es una idea que, para muchas personas, resulta difícil de digerir. Esas personas creen que el hecho de hablar de niveles da pie a la sensación de superioridad o asimilan la noción de "conciencia superior" a uno de los conceptos difusos a los que nos tiene acostumbrados la llamada "nueva era". Lamentablemente, sin embargo, hay ocasiones en que esas personas tienen razón porque hay quienes, apoyándose en la religión, se empeñan en elevarse altivamente sobre los demás. Y también hay quienes parecen no tener empacho alguno y, utilizando un lenguaje sensiblero y descuidado, hablan de "conciencia superior" y desacreditan la noble y profunda cuestión de despertar al Kosmos.

Si, por otra parte, observamos la evolución, advertiremos millones de pequeños cambios incrementicios que, de vez en cuando, dan lugar al surgimiento de *propiedades emergentes* que posibilitan la irrupción de algo completamente nuevo (como las células vivas que salpicaron la sopa química primordial o la aparición del arte en los primeros seres humanos). Esto jalona la emergencia de un *estadio*, *nivel* u *ola del desarrollo* completamente nuevo, algo que sucede en todos los cuadrantes, tanto en la evolución física y biológica (ello), como en la evolución socioeconómica (ellos), en la evolución cultural (nosotros) y en la evolución de la conciencia individual (yo). Y el despliegue de esos estadios se atiene a una pauta claramente discernible.

Consideremos ahora la siguiente secuencia:

- hacer que papá y mamá le digan lo que tiene que hacer (infancia)
- hacer lo que usted y sus amigos del instituto quieren hacer… rebelándose simultáneamente, por cierto, contra papá y mamá (adolescencia)
- hacer, en tanto que adulto libre y responsable (madurez), lo que uno considera que está bien

o esta otra secuencia:

- esclavitud
- segregación
- derechos civiles

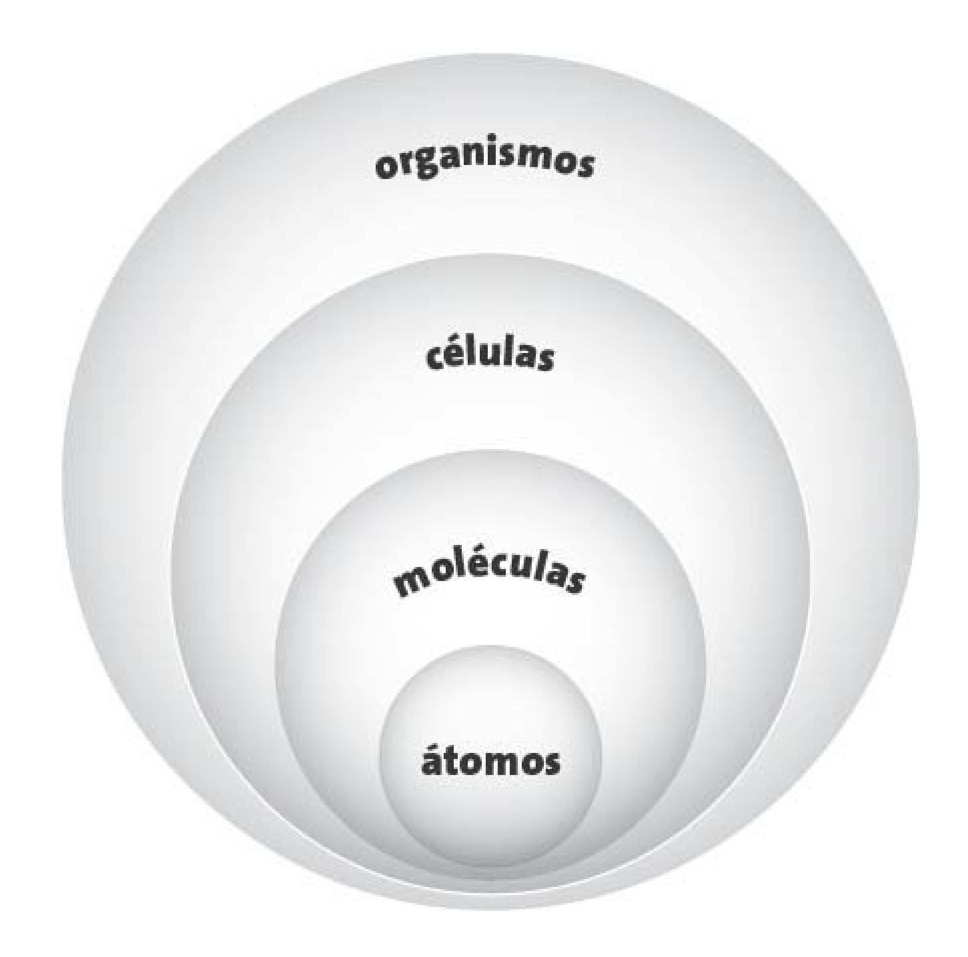


Figura 5.3 Niveles simples de evolución física y biológica

¿Podemos advertir, en estos ejemplos, una secuencia que vaya de estadios de conciencia menos elevados a estados de conciencia más elevados? ¿Sería acaso posible *invertir* alguna de estas secuencias?

Insistamos en que hay personas a las que no les gusta hablar de niveles, porque no quieren colocarse por encima de nadie ni tampoco proporcionar excusas para justificar el hecho de desdeñar a los demás. Pero, por más que ésa sea una preocupación muy razonable, siempre hay casos en los que *necesitamos* establecer juicios sobre niveles de complejidad y de conciencia más o menos elevados. A veces es importante afirmar la superioridad de una determinada postura. ¿Refleja, el odio a los gays, una conciencia superior o una conciencia inferior? ¿Es superior o inferior que una sociedad garantice igualdad de derechos para todos sus ciudadanos? ¿Qué le parece más adecuado, contemplar el mundo en términos polares del tipo y/o (es decir, nosotros contra ellos) o reconocer la verdad relativa que yace en toda perspectiva?

También podemos considerar a la evolución biológica como un ejemplo de niveles (ver Figura 5.3).

Las moléculas, como ilustra esta figura, son "superiores" a los átomos porque los trascienden, al tiempo que los incluyen en su propia configuración. Y, en ese

mismo sentido, también podríamos decir que las células trascienden a las moléculas, los organismos trascienden a las células, etcétera, etcétera, etcétera. Cuando un nivel superior trasciende e incluye a un nivel inferior, tiene lugar una emergencia cualitativa, lo que supone la aparición de algo nuevo previamente inexistente. Y ese “algo nuevo” representa un nuevo nivel evolutivo.

Cuando, hace ya miles de millones de años, el Big Bang dio origen al universo, las estrellas, los planetas y las formas vivas no aparecieron plenamente formados, sino que tuvieron que *evolucionar hasta la existencia*. Todo comenzó con varias formas de energía y partículas subatómicas que empezaron dando origen a los átomos, luego a las moléculas, después a los organismos unicelulares, los organismos pluricelulares, las distintas formas vegetales y animales, los primeros homínidos y finalmente ¡plof! el asombroso ser humano. Y, por más que hombres y mujeres razonables estén en desacuerdo sobre los pormenores concretos de este milagroso proceso, todos coinciden en que el nivel de existencia del organismo humano es más elevado, complejo y consciente que, pongamos por caso, el del átomo de carbono. (Y lo curioso es que, en este sentido, no tenemos que andar con pies de plomo para no dañar los sentimientos del átomo de carbono, porque carece de ellos o, al menos, no se siente ofendido por nuestra arrogancia.)

Pero también debemos advertir que, aunque el ser humano *trascienda* a los átomos de carbono, posea cualidades y pueda hacer cosas que a ellos les resultan imposibles, *forman parte* de nuestra configuración física. De hecho, el ser humano *depende* del átomo de carbono o, dicho en otros términos, el átomo de carbono es más *fundamental* que el ser humano. Y es que, si pudiésemos extirpar de la existencia los átomos de carbono acabaríamos también, del mismo plumazo, con todos los seres humanos (y también, dicho sea de paso, con todos los seres vivos). Nuestra configuración incluye aspectos procedentes de casi todos los eslabones de la secuencia evolutiva, desde los átomos hasta las moléculas, las células individuales, las células neuronales, los sistemas límbicos y el complejo neocórtex, lo que nos permite hacer cosas tan asombrosas como contemplar la evolución kósmica o utilizar el lenguaje simbólico. Este proceso de profundización, que va de lo simple a lo complejo y de lo menos consciente a lo más consciente, puede rastrearse a lo largo de los miles de los millones de años que ha requerido la evolución kósmica en la que cada nuevo nivel trasciende, a la vez que incluye, todo lo anterior, llegando a niveles cada vez más elevados de novedad y de conciencia creativa.

Cada uno de los cuatro cuadrantes muestra niveles de evolución diferentes. Los cuadrantes de la mano izquierda miden el desarrollo en términos de *profundidad o de conciencia interior*, mientras que los de la mano derecha lo hacen en términos de *complejidad exterior*. Pero el hecho de que los cuatro

cuadrantes "tetraemerjan" implica que el aumento de la conciencia interior se corresponda, hablando al menos en términos generales, con un aumento de la complejidad exterior.

Así, por ejemplo, la emergencia del neocórtex complejo del cuadrante superior-derecho se corresponde con la emergencia, en el cuadrante superior-izquierdo, de la inteligencia superior. Y esto, a su vez, va acompañado del florecimiento respectivo, en los cuadrantes inferior-izquierdo e inferior-derecho, de la cultura humana y de las civilizaciones. Y es que las cuatro dimensiones han evolucionado (¡y siguen evolucionando!) simultáneamente en olas de complejidad y conciencia cada vez más elevadas.

Lo que esto significa para nuestra *evolución personal* es que podemos centrarnos deliberadamente en **armonizar el desarrollo de los cuatro cuadrantes** para alcanzar olas de conciencia y compasión más elevadas. Ésta es, de hecho, la función primordial de la Práctica Integral de Vida. La interrelación existente entre los cuatro cuadrantes es tan elevada que el desarrollo global *debe* ocurrir en todos ellos. Y es que, si alguno de los cuadrantes se queda rezagado, tiende a *lastrar* el desarrollo de los otros tres. Por ejemplo, si está tratando de alcanzar, en el cuadrante superior-izquierdo (es decir, en su conciencia interior), un estado de claridad, de poco le servirá el desorden de su despacho (cuadrante inferior-derecho). Ése es, precisamente, el motivo por el cual, cuando aspiramos a centrarnos en nuestra mente (interior), tendemos instintivamente a ordenar nuestra habitación (exterior).

Y semejante dinámica opera también en sentido contrario. Quien trate, por ejemplo, de alcanzar un nivel más elevado de salud y bienestar físico (cuadrante superior-derecho), puede *beneficiarse* de la relación con personas que valoran el ejercicio, cuidan la alimentación y viven una vida sana (cuadrante inferior-izquierdo). Y lo mismo podríamos decir con respecto al resto de los cuadrantes.

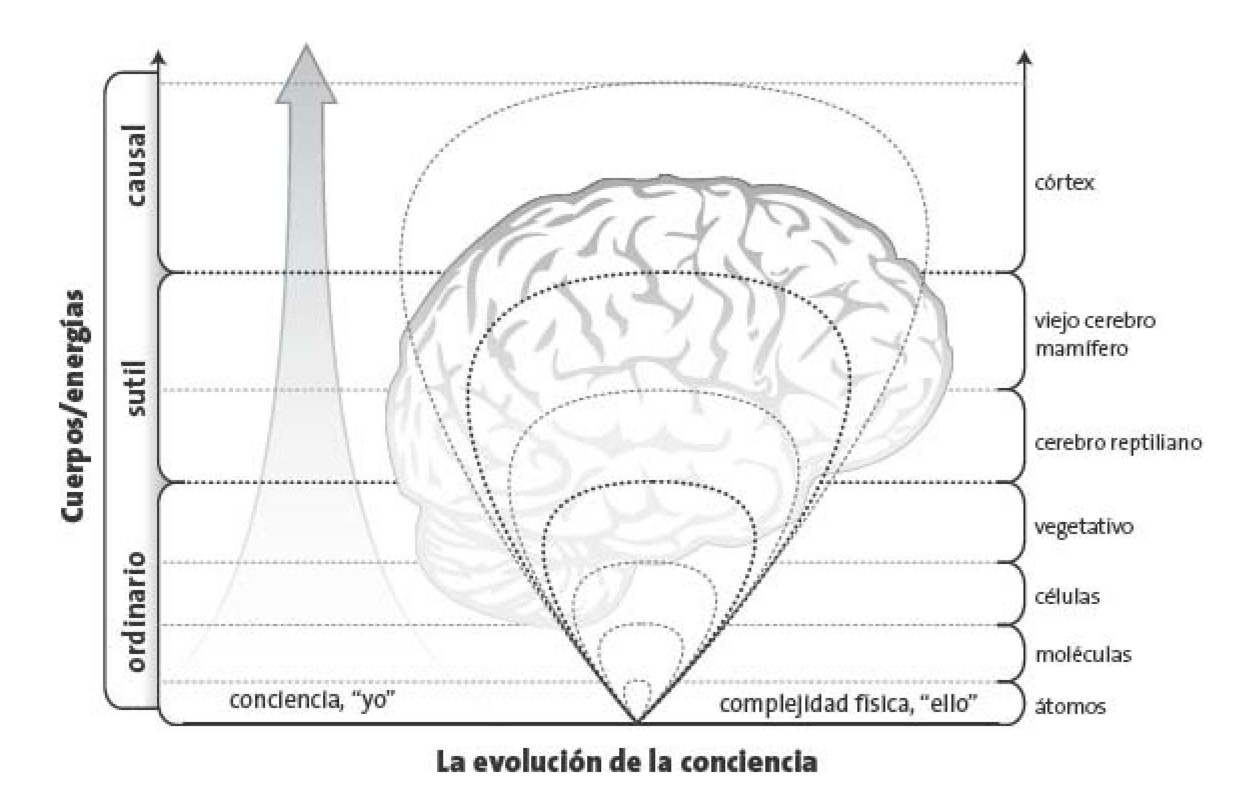


Figura 5.4 Aumento de conciencia = aumento de complejidad

El desarrollo y el avance a niveles superiores de salud y de conciencia implica la trascendencia y la inclusión de quienes antes éramos. Así es, precisamente, como el viejo yo acaba convirtiéndose en un *nuevo* yo que, *despojándose* de los aspectos *provisionales* del viejo, asume sus facetas *duraderas*. Y así es también como cada nueva perspectiva superior y más elevada nos permite ver cosas que antes nos resultaban invisibles. Estoy seguro de que el lector habrá experimentado ya algo parecido, ¿no es así? ¿Es usted acaso la misma persona hoy que hace diez años? Basta, para ello, con echar un vistazo al viejo yo y, reconociendo los muchos rasgos trascendidos, advertir también aquellos otros que han permanecido.

Para ilustrar este punto, veamos ahora un simple modelo del desarrollo moral que abarca cuatro niveles o estadios. En el momento de su nacimiento, el niño todavía no se ha socializado en la ética y convenciones de la cultura en la que se encuentra y, al hallarse inmersa en sí misma, la conciencia de este estadio se denomina **pre-convencional** o **egocéntrica**. No puede asumir la perspectiva de los demás y no puede considerarlos semejantes y, por tanto, merecedores de consideración moral. Sin embargo, en la medida en que interioriza las normas y reglas de su cultura, avanza hasta el **estadio moral convencional**, llamado también **etnocéntrico**, porque se centra en el grupo, tribu, clan o nación concreta a la que pertenece, y tiende, por tanto, a no respetar a quienes no forman parte de su grupo. En el siguiente estadio superior del desarrollo moral, el estadio **post-convencional**, la identidad del individuo experimenta una

nueva expansión que le lleva a incluir, en esta ocasión, el respeto y la preocupación por todas las personas, independientemente de raza, color, sexo o credo, razón por la cual se denomina también estadio **mundicéntrico**. Si el proceso de desarrollo del individuo sigue avanzando (asumiendo quizás una PIV) alcanzará el estadio **post-postcon-vencional** o **kosmocéntrico** del desarrollo moral, en el que ya es capaz de identificarse y de respetar a *todos los seres sensibles*.

> Investigadores evolutivos, como Robert Kegan, de la Harvard University, consideran que el proceso de crecimiento y desarrollo de la conciencia consiste en ir cobrando conciencia de aquello que anteriormente configuraba nuestra percepción o, dicho de otro modo, del modo en que el *sujeto* de un nivel acaba convirtiéndose en el *objeto del sujeto* propio del siguiente nivel.

Así pues, el desarrollo moral tiende a avanzar desde el "yo" (egocéntrico) hasta el "nosotros" (etnocéntrico), el "todos nosotros" (mundicéntrico) y el "todos los seres sensibles" (kosmocéntrico), en un claro ejemplo del modo en que el despliegue de los estadios de la conciencia trasciende el narcisismo y va adentrándose en la capacidad de asumir perspectivas cada vez más amplias y profundas.**

- egocéntrico = yo
- etnocéntrico = nosotros
- multicéntrico = todos nosotros (es decir, todas las personas y el planeta en que vivimos)
- kosmocéntrico = todos los seres sensibles (es decir, el despliegue del Kosmos)

El proceso de desarrollo trasciende naturalmente las *limitadas perspectivas* de los niveles inferiores. Mal puede, un aspecto de la conciencia perteneciente a un nivel inferior, erigirse en el centro del universo. Con la comprensión y aceptación de los niveles como hitos progresivos y permanentes del proceso de desarrollo evolutivo llega el impulso implícito de crecer hasta los *niveles superiores y de ayudar a los demás a hacer también lo mismo*. La Práctica Integral de Vida nos proporciona una forma global y elegante de vivir este impulso básicamente evolutivo.

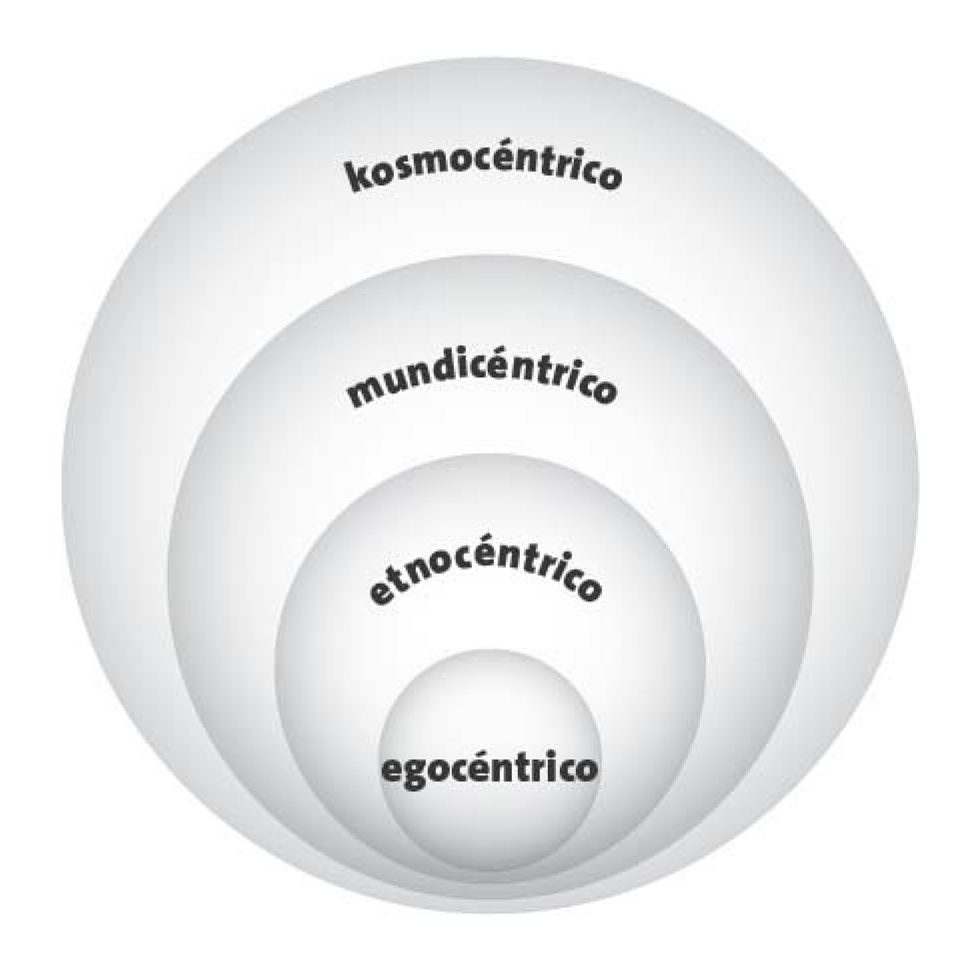


Figura 5.5 Estadios del desarrollo moral

Pero, dicho esto, también tiene sentido estar donde estemos. ¿Juzgaríamos acaso a un recién nacido por no saber caminar todavía? ¿Culparíamos a un niño de cinco años por no saber calcular? Ningún nivel del desarrollo está mal ni está equivocado. Todos forman parte de una secuencia natural cuya misma existencia es perfecta. Pero, aunque todos los niveles sean *parcialmente* ciertos, los superiores son (por definición) *más elevados*, porque trascienden, a la vez que incluyen, a los inferiores.

No existe ningún nivel que sea *absolutamente superior*, porque siempre pueden emerger niveles *más elevados* ¡lo que, nos guste o nos desagrade, acabará ocurriendo! No conviene, pues, que nos convirtamos en fanáticos del desarrollo sino, muy al contrario, que aprendamos a ser amables con nosotros mismos. Nuestra tarea, en tanto que practicantes integrales, consiste en operar desde *todos los niveles de los que seamos conscientes*, porque todos ellos son reales, todos ellos pertenecen al mismo Kosmos extraordinario. Y, cuanto más los tengamos en cuenta, más amables, amorosos y naturales seremos con nuestro propio ritmo de desarrollo

La conciencia de los niveles puede afectar de formas muy diferentes a nuestra práctica. Por ejemplo, a menudo, elegimos el nivel de ser desde el que

respondemos a la experiencia. Elegir respuestas de los niveles más elevados y verdaderos consolidará nuestra práctica (y el éxito, dicho sea de paso, de nuestra vida cotidiana). También estamos relacionándonos y comunicándonos de continuo con individuos y grupos que operan desde un amplio espectro de niveles. Es por ello por lo que, con mucha frecuencia, la práctica consiste en conectar con las personas con que nos encontremos en su propio lenguaje, es decir, en un lenguaje en el que puedan entendernos. En este sentido, convendría que los lectores interesados en la comunicación integral, echasen un vistazo a la página 147.

Líneas del desarrollo

Ya hemos hablado de la existencia de diferentes tipos de niveles del desarrollo como, por ejemplo, el desarrollo social, el biológico y el moral. ¿Se desarrolla la conciencia simultáneamente en todas las áreas? Según OCON, no es así. Aunque pueda haber ciertas correlaciones del desarrollo en diferentes áreas —y aunque el desarrollo de ciertas áreas pueda ser necesario para el desarrollo de otras— es posible discernir la existencia de muchas **líneas diferentes del desarrollo** a través de las que el crecimiento discurre de manera relativamente independiente. De hecho, un nivel del desarrollo siempre es un nivel *en una determinada línea*. Y, del mismo modo que los niveles se parecen más a *olas* fluidas que a estructuras rígidas semejantes a escalones, las líneas se parecen más a *corrientes* sinuosas que a senderos estrechos y directos.

Entre la decena de líneas evolutivas descubiertas hasta el momento, cabe destacar las siguientes:

- cognición
- necesidades
- identidad
- valores
- emociones
- estética
- moral
- relaciones interpersonales
- cinestésica
- espiritual

Cada línea es única, en el sentido de que se desarrolla de un modo *relativamente independiente* de las demás. Dicho en otras palabras, uno puede estar muy avanzado en una determinada línea, a medias en otra y muy atrasado en una tercera. Por ejemplo, una persona puede hallarse en un estadio muy avanzado del desarrollo interpersonal, pero estar moralmente muy poco avanzada, como ilustra perfectamente el caso del estafador que emplea sus habilidades interpersonales para engañar a los demás. Hay quienes sobresalen en inteligencia emocional, pero carecen, por ejemplo, de toda inteligencia informática, y también hay quienes, pese a estar muy avanzados en la línea cognitiva del desarrollo y poseer un saber enciclopédico, son emocionalmente un desastre y cinestésicamente no pueden llegar siquiera a tocarse los pies.

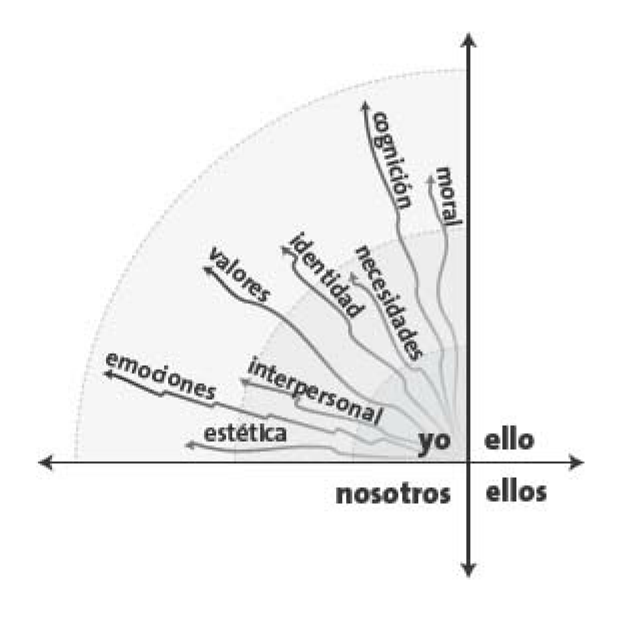


Figura 5.6 Algunas líneas del desarrollo

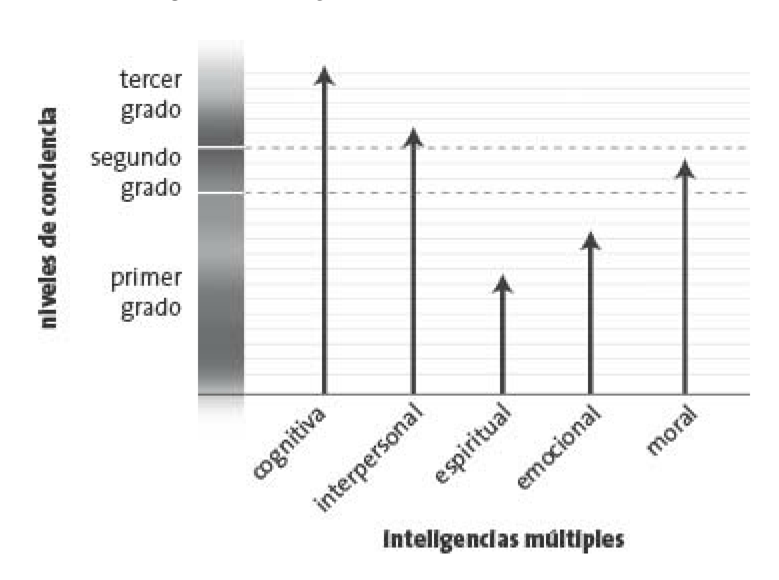


Figura 5.7 El psicógrafo integral

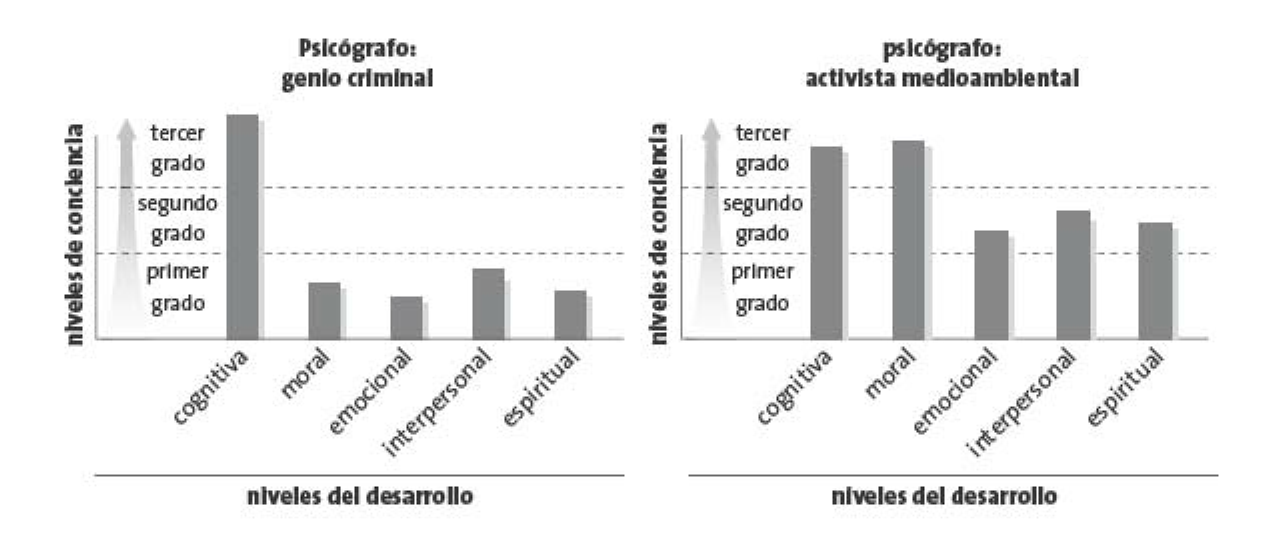
Independientemente del desarrollo de nuestras diferentes facetas, las líneas evolutivas nos muestran los muchos tipos de "inteligencia" con que contamos. Basándose en la investigación que llevó a cabo en la Harvard University, Howard Gardner estableció el conocido concepto de **inteligencias múltiples**, que abarca, entre otras, las siguientes líneas evolutivas:

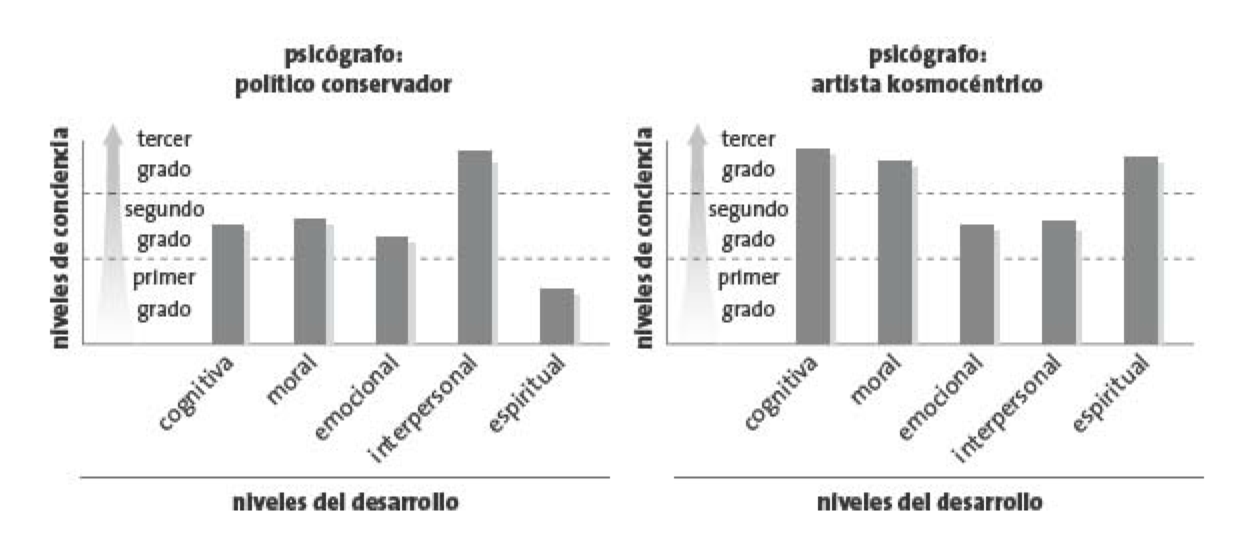
La visión OCON combina niveles y líneas (u olas y corrientes) para proporcionarnos una visión más global, equilibrada y exacta del desarrollo. Una herramienta muy útil para ver la relación existente entre niveles y líneas de un determinado individuo es el llamado **psicógrafo integral**, que presentamos en la Figura 5.7 e ilustra la relación existente entre niveles y líneas, reflejando cinco líneas importantes y el desarrollo desigual a través de tres niveles

diferentes.

Las Figuras 5.8 a 5.11, que presentamos en la página 115 nos muestran diferentes ejemplos de psicógrafos. Y, aunque no deban ser considerados de manera estricta (¡recuerde que los niveles y las líneas son, en realidad, olas y corrientes fluidas!), nos proporcionan una sencilla instantánea que puede ayudarnos a comprender el desarrollo global. Y aunque, por supuesto, las cosas siempre sean mucho más complejas que lo que cualquier gráfico pueda mostrarnos, el hecho de disponer de una imagen global orientadora puede contribuir muy positivamente a poner de relieve los muchos y engañosos matices del desarrollo humano.

Como cualquiera puede ver, cada psicógrafo integral nos brinda un conjunto diferente de altos y bajos, fortalezas y debilidades, riquezas y carencias (a veces lamentables). Y esto nos ayuda a descubrir que casi todos nos hemos desarrollado de manera desigual y, del mismo modo, impide creer que el hecho de estar muy avanzados en una determinada línea signifique que debamos estarlo también en las demás. Lo más habitual, por cierto, es exactamente lo contrario. Los espectaculares fracasos de más de un líder empresarial, de un maestro espiritual y de un político se deben precisamente al hecho de no haber entendido esta realidad básica.





Figuras 5.8-5.11

Tipos de líneas

- **línea cognitiva** (se trata de una línea necesaria, pero no suficiente, para otros desarrollos)
- **líneas relacionadas con el yo** (como, por ejemplo, la línea del yo, la línea de las necesidades, la línea de la moral, la de la identidad y la de los valores)
- **líneas relacionadas con el talento** (como la musical, la visoespacial, la matemática y la cinestésica)
- **otras líneas importantes** (como la espiritual, la estética, la

emocional, la psico-sexual, la interpersonal, etcétera)

Podemos agrupar las líneas o corrientes identificadas por los investigadores evolutivos en cuatro grandes categorías:

1. La **línea cognitiva** constituye una categoría propia porque la investigación ha demostrado que proporciona una capacidad de asumir perspectivas "necesarias, pero no suficientes" para el desarrollo de la mayoría de las demás líneas. Esto la convierte en una línea extraordinariamente importante (de ahí la importancia que la PIV presta al módulo mental). Una razón que explica la dimensión necesaria, pero no suficiente, de la línea cognitiva, para el desarrollo de las demás líneas es que, para hacer algo, es decir, para sentirlo, identificarse, necesitarlo o cuidarlo, uno debe ser consciente de ello.

2. Las **líneas o corrientes relacionadas con el yo** están especialmente asociadas al yo, a sus necesidades, sus valores, su identidad y su desarrollo a lo largo de las principales olas de la conciencia. Y, por más que difieran, todas las líneas relacionadas con el yo están íntimamente relacionadas y suelen girar en torno al mismo nivel de conciencia.

3. Howard Gardner identificó muchas **líneas** o inteligencias del **talento**, como la inteligencia lingüística, la espacial, la matemática, la musical y la cinestésica. Las líneas del talento se desarrollan de forma relativamente independiente, lo que significa que algunas pueden fl orecer plenamente, mientras que otras están acabando de aparecer y aun otras siguen completamente aletargadas.

4. Hay **otras líneas importantes** que, si bien no están relacionadas con el yo, son más esenciales para el desarrollo que los talentos, entre las que cabe destacar las líneas del desarrollo espiritual, estético, emocional e interpersonal.

Ser conscientes de nuestro propio psicógrafo —mediante el cultivo de un autoconocimiento más integral que nos proporcione una imagen más exacta de nosotros mismos— nos hace más libres (y sabios) para elegir el mejor modo de servirnos de nuestras fortalezas y de nuestras debilidades, y de las fortalezas y debilidades ajenas también. De hecho, *el psicógrafo integral puede ayudarnos a personalizar nuestra propia Práctica Integral de Vida.*

Una estrategia sencilla consiste en utilizar las líneas en que más avanzados nos hallemos (y servirnos así de nuestras fortalezas) para compensar las líneas en las que estemos más atrasados (y compensar, de este modo, nuestras principales debilidades). Quizás prestando así una especial atención a una o dos líneas en las que sobresalgamos y expandiendo nuestras principales potencialidades, podamos ofrecer al mundo nuestros dones más profundos. Dirigir la práctica de la energía hacia las líneas en las que menos avanzados nos hallemos puede contribuir a corregir problemas que, de otro modo, obstaculizarían el logro de nuestras intenciones más elevadas. No obstante, sean cuales fueren, las líneas en las que decidamos centrar nuestra atención, el marco de referencia OCON garantiza que, al menos, seremos *conscientes* de todas ellas, tanto en nosotros mismos como en las personas con las que nos encontremos.

La Práctica Integral de Vida no requiere (ni recomienda tampoco siquiera) el desarrollo extraordinario de ninguna línea, como si tuviéramos que convertirnos en atletas de la conciencia o expertos en todo. Y es que, aunque uno siempre, si lo desea, pueda convertirse en atleta de los niveles y de las líneas, probablemente no disponga de tiempo suficiente para ello y tampoco sea necesaria, en ese sentido, una Práctica Integral de Vida. No es preciso dominar todas las líneas del desarrollo, sino que basta con ser consciente de ellas. Esta misma conciencia *ejercerá, en su vida, una fuerza equi-libradora* que le llevará naturalmente a emplear sus fortalezas para compensar sus debilidades y para ello, siempre será posible, incluir ciertas prácticas, prescindiendo de otras. El conocimiento del marco de referencia OCON —un mapa cuyo territorio es usted — puede expandir y profundizar su auto-conocimiento, ayudándole a tomar decisiones personal y laboralmente más adecuadas y mejorar, de este modo, su contribución al mundo.

Responder a las cuestiones que la vida le formula

Podríamos considerar a las distintas líneas evolutivas como cuestiones típicas que, una y otra vez, la vida nos formula y que, de forma general, podríamos enumerar del siguiente modo:

- ¿De qué soy consciente? (cognición)
- ¿Qué es lo que necesito? (necesidades)
- ¿Quién soy yo? (identidad)
- ¿Qué es importante para mí? (valores)
- ¿Cómo me siento al respecto? (inteligencia emocional)
- ¿Qué es lo que me parece hermoso o atractivo? (estética)
- ¿Qué es lo que debería hacer? (desarrollo moral)
- ¿Cómo debería relacionarme? (desarrollo interpersonal)
- ¿Cómo debo hacer esto físicamente? (habilidad cinestésica)
- ¿Cuál es la preocupación última? (espiritualidad)

Cada una de estas cuestiones tiene una historia, en ocasiones muy larga y, en otras, mucho más corta y menos desarrollada. Son muchas, pues, las vueltas que, en su largo proceso de desarrollo, han dado las personas a estas preguntas. Y el hecho de que la vida misma sea la que nos las formule ha determinado también su desarrollo a lo largo del tiempo. En este sentido, es posible advertir la presencia de un avance tanto *horizontal* (porque la respuesta dada desde cada uno de los niveles puede ser más o menos sana) como *vertical* (porque los niveles son jerarquías que expresan la "inteligencia" con que respondemos a todas estas preguntas).

Echemos ahora un vistazo a nuestra propia historia y advirtamos las distintas respuestas que, a lo largo del tiempo, hemos dado a estas cuestiones. ¿Es usted ahora más consciente que hace diez años? ¿Es su identidad más amplia que cuando era adolescente? ¿Ha cambiado su escala de valores desde el momento en que salió de la universidad? ¿Han ido profundizándose, con el paso de los años, sus preocupaciones últimas? Poner eso sobre la mesa y aceptar el modo en que, con el paso del tiempo, hemos ido afrontando estas cuestiones, puede ayudarnos a reconocer la naturaleza evolutiva de nuestras líneas del desarrollo.

Recuerde que nosotros no creamos las líneas y niveles a través de las cuales se despliega el proceso del desarrollo. OCON tiene en cuenta e incluye la investigación realizada por centenares de eruditos de todo el mundo.[***] Esencialmente, cada investigador formuló a miles de personas —a veces de una

sola cultura y, en otras, de un modo intercultural— una serie de preguntas, luego advirtió la pauta o estructura subyacente que se ocultaba detrás de cada respuesta y finalmente llevó a cabo un seguimiento a lo largo del tiempo. Así es como hemos llegado a reconocer los niveles de logro bajo, medio, alto y muy alto de cada línea evolutiva (sin que parezca existir ningún límite superior absoluto). En este sentido, el enfoque OCON "omninivel y omnilínea" nos ayuda a combinar todas las piezas con que contamos para elaborar la imagen actualmente más completa del potencial humano.

Niveles y líneas: Caminos diferentes para ascender la misma montaña

Demos ahora un paso atrás y echemos un vistazo a la imagen global. ¿Existe algún denominador común a todas las líneas evolutivas y sus niveles? ¿Existe alguna similitud entre el desarrollo de una línea y el desarrollo de las demás? Eso es, precisamente, lo que sostiene el marco de referencia OCON. El denominador común a todos los desarrollos en el interior de un individuo es la **conciencia**, y la estrecha equivalencia que comparten todos los niveles es su **altitud** de conciencia.

Imaginemos, por ejemplo, una gran montaña con diez caminos que representan líneas evolutivas diferentes. La montaña, obviamente, parece muy diferente dependiendo del camino seguido y no hay, por tanto, modo alguno de comparar los diferentes caminos. Pero uno puede decir que todos los caminos atraviesan por los mismos gradientes de altitud, 1000 m, 1500 m, 2000 m, etcétera. Esos marcadores *carecen de contenido* —es decir, están "vacíos", como también lo está la conciencia—, pero siempre es posible determinar la altitud de la montaña en la que se encuentra cada uno de los diferentes caminos (o líneas del desarrollo). En ese sentido, los "metros" o la "altitud" se refieren al grado del desarrollo, que es otro modo de referirse a la profundidad o complejidad que puede tener la conciencia.

Utilizar la altitud como marcador universal del desarrollo nos permite establecer similitudes generales entre las distintas líneas. Pero insistamos una vez más en que una expresión como la altitud, como "metros" o "centímetros", **carece de todo contenido**, es decir, está vacía. Nadie dice "¡Como me quede sin centímetros, me veré obligado a dejar de construir mi casa!" ni "¡Voy a la ferretería a comprar unos metros!". Ésas no son más que unidades de medida abstractas pero no, por ello, menos útiles. Lo mismo podríamos decir, cuando la utilizamos en ese sentido, con la expresión "conciencia". La conciencia no es una cosa ni un fenómeno. No tiene descripción. *La conciencia no es una línea entre otras, sino el espacio en el que todas las líneas emergen y se despliegan.*

¿Cómo podríamos representar esto? Aunque podemos hacerlo de muchos modos diferentes, nosotros hemos elegido, por su mayor facilidad para ser recordada, una secuencia de colores, dispuesta según su orden de aparición en el espectro natural del arco iris (ver la Figura 5.12 de la página en color) Cada color representa, en esta imagen, un nivel o altitud general de la conciencia que resulta aplicable a cada una de las líneas de las que hemos hablado.[****] Cada línea se despliega de un modo relativamente independiente y su psicógrafo integral seguirá siendo una combinación de altitudes alta, media y baja —la cognición **turquesa** probablemente aparezca en un individuo con valores **ámbar**, necesidades **verdes**, desarrollo moral **rojo**, habilidad cinestésica

magenta, inteligencia emocional **esmeralda** y espiritualidad **naranja** (¡como un brillante parapléjico, fundamentalista y sociópata, por ejemplo!).

Los colores nos proporcionan un lenguaje sencillo y útil para hablar de los niveles del desarrollo de una determinada línea. ¿Desde qué altitud está usted respondiendo a las preguntas que la vida le formula? Cada vez que se le presenta una situación en la que puede responder implícitamente a una de estas cuestiones, está hablando desde la altitud del desarrollo que ha alcanzado en esa línea. La mayoría de las personas responde automáticamente a estas preguntas (**ámbar**: ¿Qué es lo que debería *hacer*?; **naranja**: ¿Qué es lo que *necesito*?; **verde**: ¿Qué es lo que *valoro*?; **roja**: ¿Cómo debería *relacionarme*? etcétera, etcétera, etcétera).

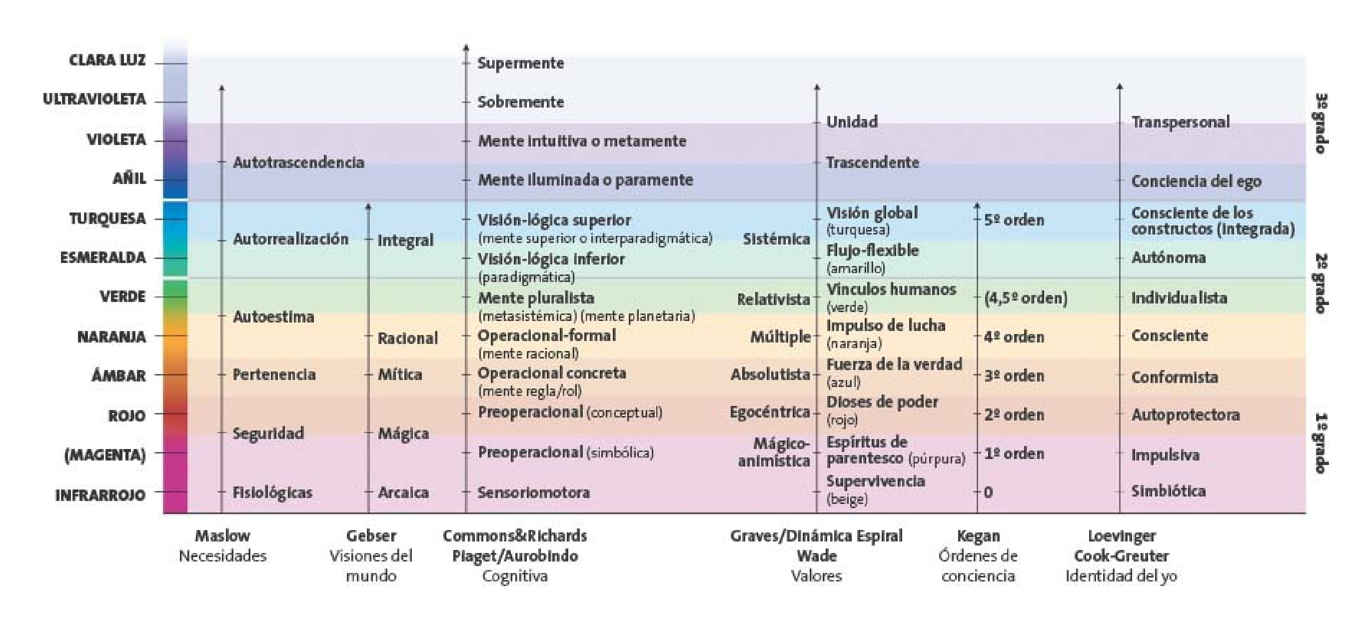


Figura 5.12

Líneas OCON y módulos PIV

La práctica de los **módulos** de la Práctica Integral de Vida estimula el avance en muchas **líneas** independientes (aunque relacionadas) del **desarrollo**. Y es que, aunque módulos y líneas sean cosas diferentes, se hallan, no obstante, muy relacionadas.

El módulo del cuerpo, por ejemplo, no se limita en modo alguno al desarrollo de la línea cinestésica. El parentaje implica numerosas líneas en todos los cuadrantes. Y son muchas las prácticas pertenecientes a los distintos módulos que alientan el desarrollo de la línea cognitiva y de las líneas relacionadas con el yo.

La práctica de los distintos módulos de la Práctica Integral de Vida compromete y alienta naturalmente el desarrollo de determinadas capacidades y, en este mismo sentido, de un conjunto de líneas evolutivas. El entrenamiento alterno integral tiene lugar cuando ejercitamos simultáneamente todos los módulos básicos. Y ésta es una práctica especialmente poderosa, porque la totalidad siempre es mayor que la suma de las partes, y la sinergia entre ellas refuerza, al tiempo que potencia, el desarrollo de *muchas* líneas evolutivas clave. Es precisamente por esto por lo que decimos que la PIV alienta la maduración *integral*.

La conciencia de los niveles y de las líneas nos abre a la posibilidad, una posibilidad ciertamente leve, de elegir. La comprensión del lugar que ocupamos en el psicógrafo nos proporciona un poco más de espacio para no quedarnos atados a las reacciones y respuestas automáticas y contar con un espacio un poco más amplio. Y, cuanto más nos ejercitamos, más sencillo resulta, hasta que acaba convirtiéndose en un rasgo permanente. Cuanto más elevado sea el lugar desde el que respondamos, más avanzaremos y más profundamente nos adentraremos en las diferentes olas y corrientes.

¡El primer paso, pues, consiste en darse cuenta de la existencia de las líneas! El segundo consiste en poner en juego la inteligencia más elevada en cualquier línea del desarrollo que pueda estar rezagándose. Quizá seamos cognitiva y espiritualmente brillantes, pero estemos emocional e interper-sonalmente atrapados. ¿De qué manera limita la dinámica emocional e interpersonal nuestra capacidad de participar en la plena complejidad de la vida? Si advertimos la pauta podremos establecer nuestra práctica de este modo, y alentar el crecimiento y el desarrollo.

Un espectro de visiones del mundo

El espectro de los colores —magenta, rojo, ámbar, etcétera— nos ayuda a hablar de las diferentes altitudes de la conciencia. Y es que, cuando estamos hablando, resulta mucho más sencillo mencionar un determinado color que referirnos al nombre técnico propio del nivel en cuestión. Pero no debemos olvidar, no obstante, que el color designa altitudes y se refiere a *cualquier línea del desarrollo*. Resulta esencial pues, en muchos casos, especificar exactamente de qué línea estamos hablando.

Una línea especialmente útil es la de las **visiones del mundo**, porque se refiere a las creencias fundamentales que la persona tiene sobre el mundo.[*****] Como no vivimos en un mundo preestablecido que todo el mundo experimente del mismo modo, existen, en consecuencia, diferentes visiones del mundo, es decir, diferentes formas de categorizar, presentar, representar y organizar nuestra experiencia. La visión del mundo de una persona subyace al modo en que se orienta en su entorno y da sentido a su existencia.

Cada altitud básica de conciencia posee su propia visión del mundo, su forma singular de interpretar y dar sentido a las cosas. Y, en la medida en que van desplegándose, las distintas visiones del mundo son más conscientes, complejas, sabias y compasivas. Todas las visiones del mundo que presentamos a continuación son ciertas… pero parciales. Y, cada uno de los pasos de ascenso a una altura superior, va acompañado de una visión *menos parcial y más verdadera* que la anterior. Estas visiones del mundo se manifiestan como híbridos complejos, dado que los individuos y los grupos siempre están aprendiendo, evolucionando y en proceso de transición hacia nuevas perspectivas. Todos tenemos una visión del mundo que sirve de "centro de gravedad" desde el que operamos aunque, en ocasiones, lo hagamos desde un poco más arriba o desde un poco más abajo. Echemos ahora un vistazo a algunas de las manifestaciones más esenciales y extremas de algunos de los colores clave propios del espectro de las visiones del mundo. Pero el lector no deberá olvidar que estas descripciones son meras caricaturas y que nadie funciona exactamente como a continuación describimos. Tampoco pretendemos, en consecuencia, transmitir toda la complejidad que encierran las diferentes estructuras. A pesar de ello, no obstante, es muy probable que el lector reconozca, en conocidos o quizás en sí mismo, muchas de estas características.

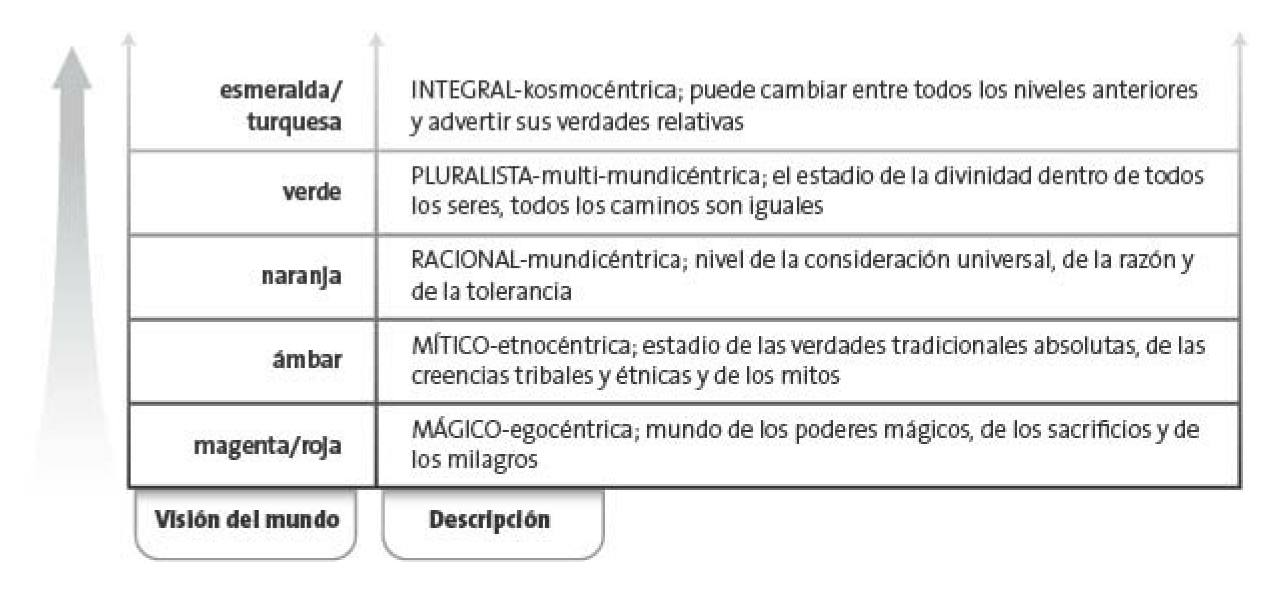


Figura 5.13 Grandes visiones del mundo

> «Los problemas no pueden resolverse desde el mismo nivel de conciencia que lo creó.»
>
> Albert Einstein

Todo el mundo, en la dimensión individual, debe empezar su proceso de desarrollo desde la primera casilla. **Infrarrojo** es la visión del mundo de los recién nacidos de todo el planeta hasta el momento en que se desarrollan hasta **magenta**, **rojo**, **ámbar** y otros niveles más elevados. ¿Conoce a alguien que tenga una visión **magenta** (¿quizás un niño pequeño?), una visión **verde** (¿un profesor de humanidades?) o una visión **turquesa** del mundo (¿un consultor de empresas zen?)? Trate ahora, mientras lee las siguientes descripciones, de reconocer esos niveles en algún conocido o en sí mismo. Pero queremos insistir en que el objetivo de esta práctica no aspira tanto a juzgar a nadie como a entender mejor la diversidad, con la intención de alentar una comunicación más completa y eficaz.

Infrarroja. La visión arcaica del mundo

La supervivencia es la misión y el propósito que caracterizan a la visión arcaica del mundo. Los instintos básicos de supervivencia cumplen con la función de satisfacer las necesidades de alimento, agua, seguridad y calor. El mundo se presenta como una masa indiferenciada de actividad sensorial. Los recién nacidos —como los primeros *homo sapiens*— sustentan una visión arcaica en la

que no existe, entre ellos y el mundo, separación alguna.

Magenta. La visión mágica del mundo

Desde la visión mágica del mundo, sujeto y objeto se solapan parcialmente, de modo que "objetos inanimados" como rocas o ríos se experimentan como algo vivo y hasta se les atribuye alma. Es por esto por lo que, desde esta perspectiva, lugares, objetos, rituales, eventos y hasta historias sagradas pueden influir en el mundo y hay que confiar entonces en ellos y protegerlos. Las costumbres tribales, entre las que se cuentan los ritos de pasaje y los ciclos estacionales, se encargan de transmitir las costumbres tribales procedentes de remotos linajes.

En un intento de protegerse de los extraños, el sujeto se identifica y fusiona con la tribu jurando, para ello, lealtad y admiración al jefe, los padres, los antepasados, las costumbres y el clan. Para mantener la seguridad y el bienestar de la tribu hay que atenerse a los signos místicos y satisfacer los deseos de los espíritus de poder.

Roja. La visión del poder del mundo

Esta visión del mundo jalona la emergencia de una sensación de identidad (ego) diferente a la tribu, aunque a menudo se mueve impulsivamente en favor de su grupo favorito. Colocándose en el centro mismo del mundo (egocéntrico), el yo individualizado rojo quiere expresar y satisfacer de inmediato sus deseos (puesto que todo gira, desde su perspectiva, en torno a él). Quienes sustentan una visión roja del mundo no planifican el futuro, sino que actúan impulsivamente con la intención de satisfacer sus propios deseos. Rojo se considera a sí mismo como el centro de su propio viaje del héroe, un viaje que incluye dioses, diosas, personas y fuerzas con los que hay que enfrentarse. La vida es, para él, una jungla repleta de predadores y de presas. Para evitar amenazas y sobrevivir, rojo ejerce su poder o trata de buscar la protección de un líder poderoso. La vida de rojo se atiene a la máxima de "la supervivencia del más fuerte". Por ello se convierte en un experto en intimidar y dominar a los demás. Pero, si se trata de un individuo o de un grupo más débil, se somete al jefe o señor de la guerra, asumiendo el lugar que le corresponde, dentro de la estructura de poder dominante, en el reparto del botín.

Ámbar. La visión mítica del mundo

El dios o los dioses característicos de la visión mítica del mundo gobiernan unos poderes profundamente sentidos que se hallan directamente atados a las cuestiones terrenales de los hombres y las mujeres. En lugar de estar unidos por lazos de sangre y parentesco, los individuos ámbar pertenecientes a diferentes clanes y tribus pueden creer en el mismo dios, y su vínculo consistir, por tanto, en ser hermanos y hermanas bajo el mismo y único dios.

Pueden vivir en paz ateniéndose a reglas que alientan la estabilidad y se orientan hacia la conservación de la forma de vida establecida. El individuo debe sacrificarse en aras de dios y de la patria, lo que proporciona orden y significado a la vida. Desde esta perspectiva, el sacrificio y el sufrimiento nos ennoblecen. La violencia y el caos propios de la visión impulsiva roja amenazan el orden. El orden y la bondad dependen de leyes estrictas, de la policía y del ejército que, para esta visión del mundo, son auténticos héroes. Desde esta perspectiva, quienes trabajan duro, obedecen las normas y cumplen con sus obligaciones sociales son personas honorables.

Las reglas son principios elevados que deben seguirse y proporcionan a la vida un significado, una dirección y un objetivo claro y absoluto. Todo el mundo ocupa un lugar en la sociedad, cuya cohesión depende de leyes y mandamientos religiosos. Conservadora y tradicional, la visión ámbar del mundo subraya la importancia del orden, de la coherencia y de la convención.

Éste es un estadio en el que prevalece la visión etnocéntrica que ve el mundo en términos polares, en blanco y negro. Desde esta perspectiva, uno es un creyente o un infiel, un santo o un pecador y, si no está con nosotros, está contra nosotros. La autoridad nos enseña el verdadero camino para vivir correctamente. El sentimiento de culpa controla la impulsividad a través de la obediencia disciplinada a formas de vida tradicionales. El sacrificio y la estabilidad actual garantizan la recompensa futura, y el cielo aguarda a quienes se atienen estrictamente a las reglas establecidas por el Único y Auténtico Camino.

Naranja. La visión racional del mundo

Naranja es la visión racional propia de la modernidad, la primera vision realmente mundicéntrica que, trascendiendo la lealtad al grupo, apela a principios y sistemas universales aplicables a todos los seres humanos. De este nivel precisamente se derivan los ideales de igualdad, libertad y justicia para todos. Como evidencia la historia de la modernidad, naranja lucha por el progreso, el éxito, la independencia, el logro, el estatus y la prosperidad. Para esta visión del mundo, el futuro no se halla establecido de antemano ni encerrado en las tradiciones. Por esto la actividad actual orientada hacia objetivos puede acabar abriéndonos las puertas a un nuevo mañana.

Naranja juega para ganar en un mercado competitivo saturado de ideas y de oportunidades. Y su logro tiene lugar a través de la búsqueda, la planificación y el establecimiento de las mejores soluciones. El método científico ilustra perfectamente la creencia naranja en la separación fundamental entre los dominios subjetivo y objetivo. El extraordinario éxito conseguido por la ciencia y la tecnología naranja mejora el estándar de vida material en todo el mundo.

Verde. La visión pluralista del mundo

La visión verde del mundo puede ir más allá del sistema monolítico naranja hasta atisbar la existencia de una gran variedad de puntos de vista. Pero, puesto que todavía no se halla en condiciones de establecer juicios de profundidad, sus respuestas más acostumbradas son el pluralismo y el igualitarismo. Para la red holística de la vida todo está igualmente interconectado. Es por esto por lo que, en un esfuerzo para reconocer por igual una amplia variedad de perspectivas, la visión pluralista verde no tiene empacho alguno en movilizarse para "acabar con la marginación" de las voces alternativas características de las minorías infrarrepresentadas.

Verde entró en el escenario del mundo en torno a la década de los años sesenta del pasado siglo. Y quizá por ello sea posible advertir, en todas las grandes transformaciones sociales características de aquella época, desde la ecología hasta la salud holística y el movimiento del potencial humano, la misma impronta verde. Su intensa sensibilidad pluralista le lleva a escrutar de continuo el horizonte para asegurarse de que nadie se sienta soslayado ni desdeñado, lo que suele desembocar en la corrección política, el énfasis en lo colectivo y un proceso de toma de decisiones marcado por el consenso.

Esmeralda. La visión sistémico-integral del mundo

Cuando la conciencia alcanza el nivel esmeralda advierte que, si bien todas las perspectivas capturan perfectamente algún aspecto esencial de la realidad, también soslayan o marginan otros o, dicho de otro modo, que todas ellas son ciertas, pero parciales. Pero la visión esmeralda reconoce que, en este sentido, algunas visiones son *más* verdaderas y menos parciales que otras o, dicho en otras palabras, que no todas las visiones son iguales y que, en consecuencia, existen diferentes niveles de profundidad.

Esta perspectiva contempla las visiones del mundo como una jerarquía (u holoarquía) anidada de profundidad y complejidad evolutiva crecientes. En este sentido, esmeralda advierte algo que queda fuera del alcance de la visión verde del mundo, a saber, que las visiones mundicéntricas son más profundas que las etnocéntricas y que éstas, a su vez, son más profundas que las egocéntricas. Pero no por ello deja de reconocer la existencia de todas las visiones anteriores del mundo, que siguen desplegándose naturalmente en una danza evolutiva y como todo lo existente, merecen, en consecuencia, atención y respeto. En este sentido, esmeralda admite tanto la profundidad como la amplitud. La visión esmeralda del mundo tiene la capacidad y el interés de asumir perspectivas cada vez más amplias y diversas que nos permiten reconocer y operar más eficazmente con sistemas más complejos e interconectados (independientemente de que tengan que ver con los ámbitos de la psicología, de las relaciones, de las organizaciones o de las instituciones globales). Esto lleva a todos los individuos que están

moviéndose en la altitud esmeralda a experimentar "un salto momentáneo" en su claridad, creatividad, eficacia y habilidades de comunicación.

En este nivel, las necesidades de *deficiencia* se ven reemplazadas por necesidades del *ser*, es decir, por necesidades que no se derivan de la carencia, sino que, por el contrario, se asientan en la plenitud. Este estadio contempla los "problemas" como desafíos creativos y se esfuerza de manera optimista en buscar soluciones que, trascendiendo el paradigma "ganador-perdedor", se aproximan al modelo "ganador-ganador". También va más allá de la psicología de la víctima y puede empatizar con la experiencia ajena sin identificarse ni tampoco quedarse emocionalmente colgado de los demás. La persona que se halla en este nivel se da cuenta de la imagen mayor, al tiempo que se esfuerza en vivir de manera plena y responsable, tal y como es en el presente y como la persona en la que está aprendiendo a convertirse. La conciencia es libre para disfrutar de la maravilla de la existencia y el individuo desarrolla un respeto y un interés sanos en sí mismos y se preocupa tanto por su bienestar y desarrollo personal como por el bienestar y desarrollo de los demás.

Turquesa. La visión holístico-integral del mundo

La visión turquesa del mundo reconoce todavía más profundamente que todas las ideas, incluida su propia sensación de identidad, son meros constructos. En la medida en que este nivel de conciencia emerge, la persona advierte automáticamente los límites de todo proceso conceptual, momento en el cual no sólo se muestra más respetuoso con el resto de las perspectivas, sino *también con el espacio en el que todas ellas emergen*. Para interpretar el misterio básico de la experiencia, esta visión puede emplear, una amplia diversidad de herramientas complementarias. No es de extrañar que turquesa valore compasivamente las virtudes de todos los niveles de la conciencia sin, por ello, dejar de reconocer también sus limitaciones.

Pero turquesa no sólo proporciona una conciencia cada vez más sistémica, sino también la tendencia a identificarse con estos sistemas más que con el yo individual. Éste es el inicio de las modalidades transpersonales de la conciencia. En el estado del despertar, el individuo turquesa puede identificarse o "ser uno" con la naturaleza o con el Espíritu y sentirse motivado por esa exuberancia.

El individuo turquesa suele tener dificultades en ubicar personas que se hallen a su nivel, capaces de entender y resonar con las dimensiones plenas y profundas de su conciencia. Sus procesos de pensamiento mundano no sólo empiezan a explicar la complejidad multidimensional, sino también la unidad esencial de todas personas, criaturas y sistemas vivos. Por ello se interesan y comprometen más en el despertar y en la entrega al servicio de los demás y del mundo.

Añil y superiores. La visión supraintegral del mundo

Añil es la primera visión auténticamente transpersonal del mundo, lo que quiere decir que la conciencia del individuo se extiende, en ella, más allá de lo personal. Dicho de otro modo, la visión añil trasciende la identificación exclusiva con la personalidad, al tiempo que incluye su singularidad. Esta visión, por su misma naturaleza, se eleva por encima de la separación entre sujeto y objeto, que comienza entonces a verse como una totalidad interconectada. Este nivel también se ve jalonado por el cambio a una relación más intuitiva, flexible y fluida con la experiencia y los fenómenos. La visión añil del mundo contempla la existencia como una red interconectada, como un sistema ecológico compuesto de flujos de luz, vida, materia, energía, tiempo y espacio.

Estas totalidades son vistas a través de flashes de intuición. El pensamiento turquesa se asienta en la visión (visión-lógica), mientras que añil, sin tener que esforzarse en unir las cosas, reconoce las totalidades. Las totalidades sistémicas y transpersonales, lo que incluye totalidades ecológicas, políticas y culturales que trascienden lo individual son, desde esta perspectiva, naturalmente evidentes. Y la sensación de identidad personal se abre, especialmente en el estado de vigilia y en el reino ordinario, a estos sistemas mayores, se identifica y a menudo experimenta una profunda sensación de unidad con ellos.

La visión añil del mundo no sólo ve a través, sino que también abandona la sensación de identidad ordinaria centrada en el ego como punto de anclaje y referencia desde el que contemplar la compleja red de relaciones, procesos y experiencias. Y, cuando se relaja la tensión del estrés entre individualidad y unidad interconectada, la vida se contempla como una escala temporal radicalmente elástica, que va desde minutos hasta años, vidas, milenios, el tiempo profundo, la atemporalidad radical y la eternidad pura. El individuo añil descansa en el Kosmos y fluye natur almente, desde el momento del nacimiento, hasta el desarrollo, el envejecimiento, la alegría, el sufrimiento y la muerte.

Lejos de proporcionarnos una lista exhaustiva, las visiones del mundo recién enumeradas reflejan los estadios más evidentes establecidos por los investigadores y otros, superiores, de los que cada día contamos con más evidencia. Conviene recordar y subrayar la importancia de todas las visiones del mundo, debido al papel esencial que han desempeñado y siguen desempeñando en la evolución de la conciencia. Tampoco hay que olvidar que cada visión del mundo ha cumplido y sigue cumpliendo con un papel fundamental en la espiral del desarrollo. No en vano, cada una de ellas ha sido —en algún punto del pasado cultural de la humanidad— la vanguardia revolucionaria y un extraordinario salto creativo hacia delante.

¿Cómo podemos participar en la co-creación de las visiones del mundo?

Operando de un modo fundamentalmente colectivo e inconsciente, las imágenes proporcionadas por las distintas visiones del mundo se nos presentan como si fuesen la realidad misma. La teoría integral (que incluye las comprensiones claves proporcionadas por el postmodernismo) trasciende el *mito de lo dado*, el mito según el cual existe un mundo objetivo y preestablecido que todos podemos ver del mismo modo.

Las visiones del mundo jamás han estado metafísicamente preestablecidas. Muy al contrario, se han visto cinceladas por generaciones y generaciones de seres humanos que, al atravesar el mismo sendero evolutivo, han ido consolidando, a su paso, nuevos hábitos kósmicos para que los siguieran futuros viajeros. Y debido a que la mayoría de las personas han seguido el camino hollado por las primeras visiones del mundo, aquellos tempranos niveles se han visto más transitados y, en consecuencia, han dejado surcos más profundos que los más recientes y menos transitados. Es por ello por lo que, si la impronta dejada por la visión magenta en el rostro del Kosmos se asemeja al Gran Cañón, la que ha dejado turquesa es una arruga y la de añil un simple arañazo. Cuando realmente se comprende, la increíble idea de que *el Kosmos no es algo completo y fijo, sino que va evolucionando a través de nosotros* acaba convirtiéndose en una noción profundamente inspiradora y liberadora.

La ola integral ha evolucionado de manera natural. La conciencia integral esmeralda ya ha aflorado espontáneamente en millones de personas de todo el planeta y son miles los que están empezando a adentrarse en turquesa e incluso en añil. Y, si bien la teoría integral no *crea* estas posibilidades, lo cierto es que las *explica* de un modo más claro y concreto. Esto potencia, sin pretender reemplazarla, la evolución, y nos ayuda a vislumbrar la sorprendente realidad de la vida tal cual es —simultáneamente en todas sus escalas temporales.

La creatividad fluye en los límites superiores de la evolución abriéndonos continuamente nuevas posibilidades. Cuantas más personas abrazan esta visión más avanzada del mundo, más co-crean las formas concretas que acabarán asumiendo. La Práctica Integral de Vida se mueve en un contexto *postmetafísico* en el que los practicantes —entre los que, no lo olvidemos, también se halla usted— se adentran, a modo de pioneros conscientes de la evolución, en un nuevo territorio kósmico.

Nueva visita a los cuatro cuadrantes

¿Hay líneas del desarrollo en los cuatro cuadrantes? ¡Por supuesto que sí! *La evolución tiene lugar en los cuatro cuadrantes*. Son muchas las líneas evolutivas que alcanzan niveles más o menos elevados en los *cuatro cuadrantes*. Los cuadrantes exteriores o de la mano derecha tienen niveles de complejidad *material y energética* (en lo individual y en lo colectivo). Los cuadrantes interiores o de la mano izquierda tienen niveles de conciencia (de nuevo también en lo individual y en lo colectivo).

Las flechas diagonales de la Figura 5.14 representan las muchas líneas evolutivas propias de cada cuadrante, mientras que los círculos concéntricos se refieren, por su parte, a los niveles o altitudes de conciencia y de complejidad a través de los que evoluciona cada una de estas líneas.

Pero queremos advertir en este punto que ninguno de los cuadrantes es primordial. Porque, a fin de cuentas, no es posible encontrar exterior sin interior ni individuo sin colectivo. Por tanto, mal podríamos afirmar que la actividad de un cuadrante sea previa y provoque la actividad de otro. Lo que sí podemos hacer es estudiar el modo en que los distintos cuadrantes se relacionan e influyen mutuamente. Y, para ello, no habría que pensar tanto en términos de *causación* como de *correlación*.

Veamos ahora el ejemplo que nos proporcionan la mente y los estados cerebrales (Figura 5.15). Según OCON, uno no es el causante del otro, sino que, como ilustra el siguiente ejemplo, existe una auténtica correlación entre estados de conciencia (interior, experiencia subjetiva) y sus correspondientes ondas cerebrales (exterior u objetivo).

El problema filosófico mente/cerebro sólo es tal cuando nos empeñamos en subrayar la importancia de un cuadrante sobre los demás. Cuando, en lugar de ello, aceptamos la realidad e irreductibilidad *tanto* del cuadrante superior-izquierdo *como* del cuadrante superior-derecho (por no mencionar los cuadrantes inferior-izquierdo e inferior-derecho), podremos renunciar al argumento absurdo de que sólo un aspecto —la conciencia o el cerebro— es "realmente real" y, en su lugar, centrarnos en las fascinantes cuestiones relativas a la interrelación existente entre todas esas dimensiones de nuestro ser igualmente válidas. Pero todavía sería más adecuado ejercitar los cuatro cuadrantes, porque la PIV no es tan sólo un ejercicio filosófico, sino un modo de integrarnos más en nuestro nivel actual (salud horizontal) y de avanzar y desarrollarnos hasta niveles de integración más elevados (salud vertical). En este sentido, la PIV incluye prácticas que mejoran el funcionamiento de la mente y del cerebro.

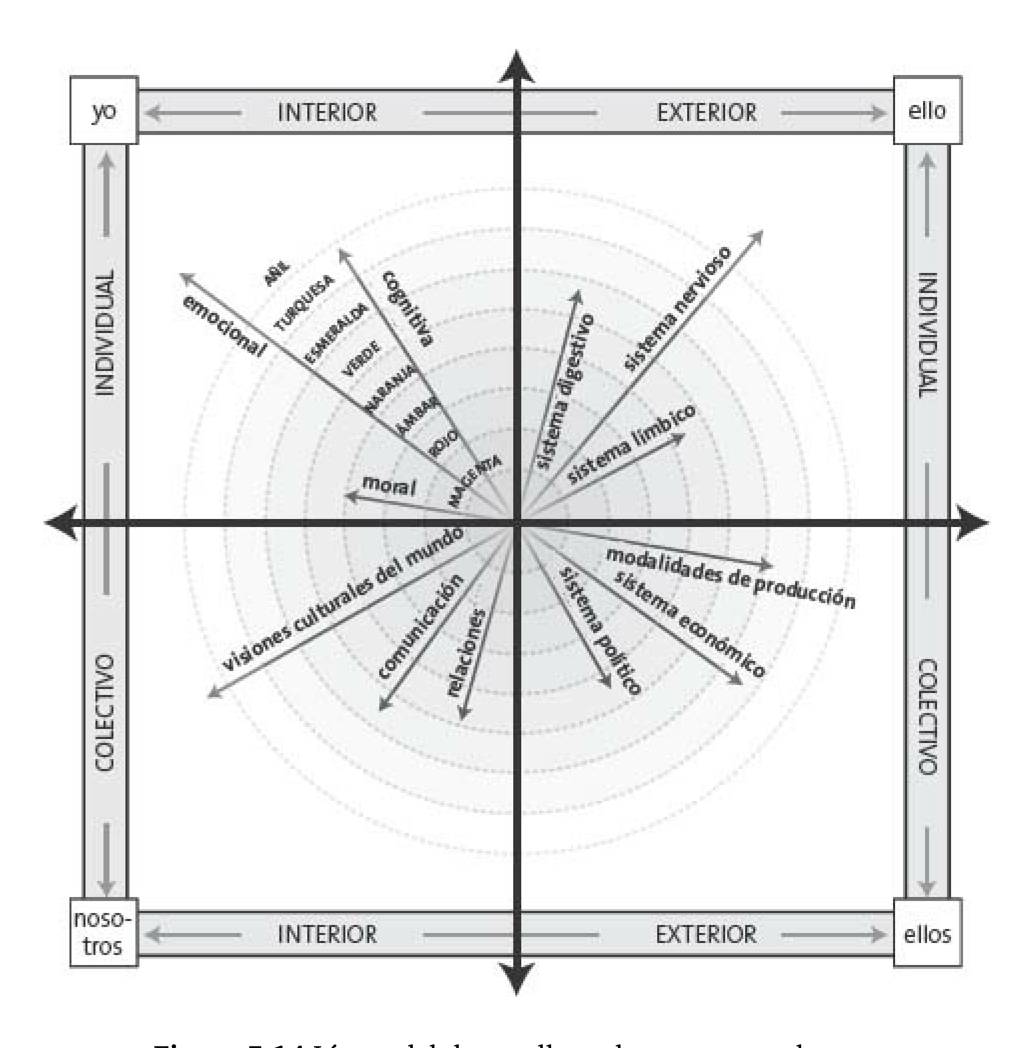


Figura 5.14 Líneas del desarrollo en los cuatro cuadrantes

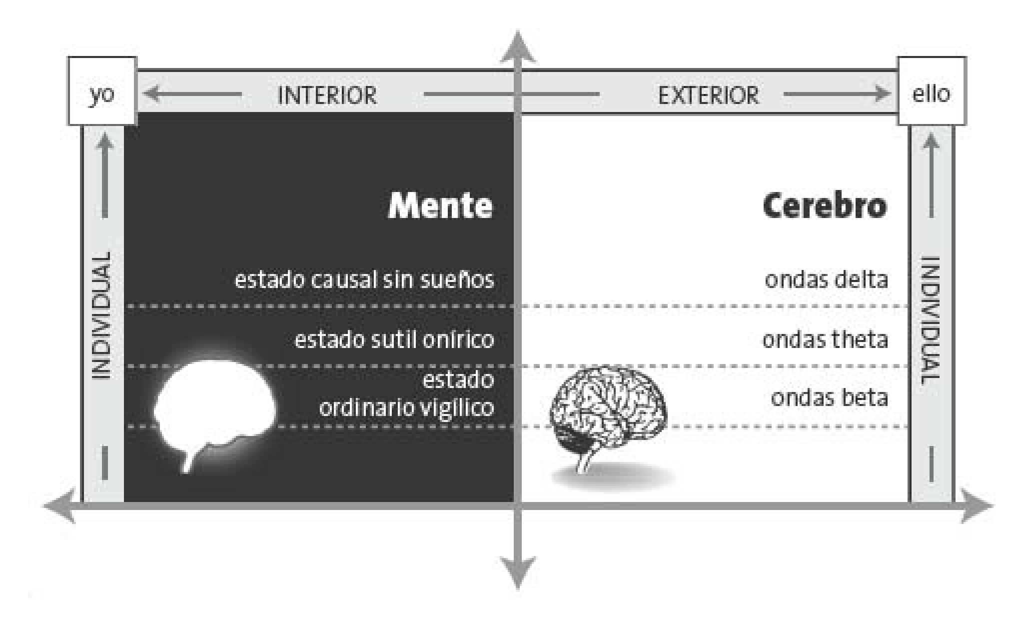


Figura 5.15 Correlación entre los estados mentales y cerebrales en los cuatro cuadrantes

Estados de conciencia

Los **estados de conciencia** constituyen una de las dimensiones más interesantes de la investigación actual y un entorno maduro de la práctica. Los estados llegan, permanecen un rato y acaban desapareciendo. Son provisionales y cambiantes. Cada día pasamos por estados de euforia, de aburrimiento, de miedo, de desengaño, de irritación, de excitación, de curiosidad, etcétera, estados que vienen y van, que aparecen y que acaban desapareciendo.

Son muy diferentes los estados por los que atraviesan los fenómenos de los cuatro cuadrantes, tanto de los cuadrantes superiores individuales como de los cuadrantes inferiores colectivos. Cuando, por ejemplo, las cuentas de una empresa experimentan una caída en picado de la que, a los pocos meses, acaba recuperándose, tiene lugar un cambio de estado provisional en el cuadrante inferior-derecho. Y algo parecido sucede también con el miedo y el odio compartidos por el que, después de un atentado terrorista, atraviesa el cuadrante inferior-izquierdo de una cultura. Los ejemplos que presentamos en la Figura 5.16 ilustran el modo en que los cambios de estado provisionales afectan a todos los cuadrantes.

Los estados también sirven como ventanas personales que nos permiten atisbar otros mundos de conciencia extraordinarios. Las experiencias estáticas o cumbre constituyen una categoría de estados muy poderosa. ¿Ha estado alguna vez tan apasionadamente enamorado que se ha sentido fundido con su pareja? ¿Ha jugado al tenis desde “la zona”, enviando exactamente la pelota al lugar que quería? Mientras paseaba por el bosque, ¿no se identificado nunca, con el lujurioso tapiz verde que le envolvía? ¿No ha escuchado nunca una música tan hermosa que ha conmovido su corazón hasta abrirle y transmitirle todo el éxtasis y el dolor propio de la vida? Piense en la última ocasión en que tuvo una experiencia cumbre que, arrastrándole más allá de su visión habitual de la realidad, le permitió vislumbrar posibilidades hasta entonces inalcanzables. En ocasiones, esos estados se ven cultivados inten-cionalmente por los meditadores y por los místicos, que aprenden a estabilizar el acceso libre a los estados más elevados de la conciencia.

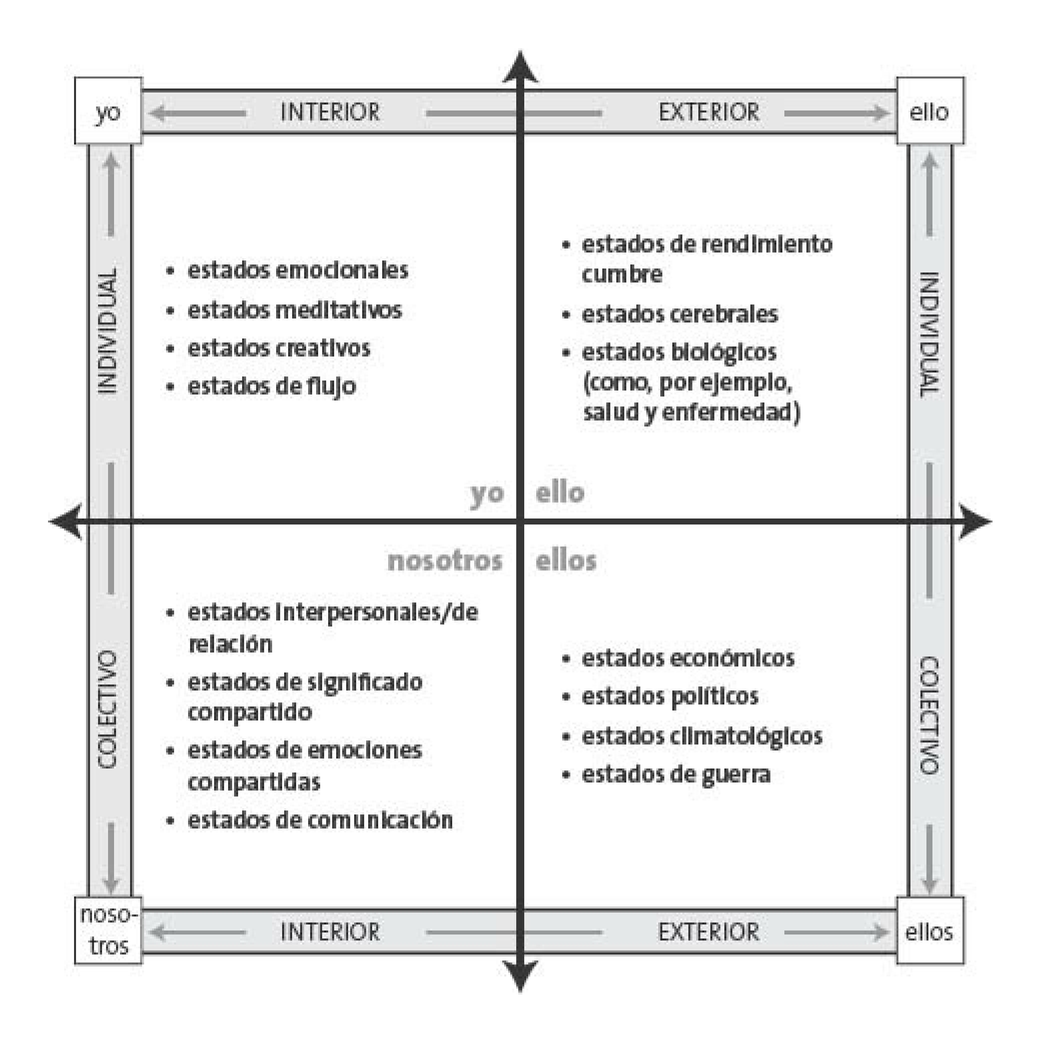


Figura 5.16 Estados en los cuatro cuadrantes

Los tres grandes estados —vigilia, sueño y sueño profundo— son tan comunes que los experimentamos a diario. Ahora mismo, usted se encuentra en un estado vigílico de conciencia en el que es consciente de su realidad física y puede pincharse para asegurarse de ello. Cuando, esta noche, entre en el sueño, se adentrará en un estado de luminosidad onírica en el que las emociones y los pensamientos se tornan imágenes muy vívidas. Y luego, al cabo de un rato caerá en un estado de sueño profundo sin sueños, despojado de todo contenido.

¿Un cuarto estado y todavía más allá?

Algunas grandes tradiciones meditativas hablan también de un par de estados adicionales que "trascienden" los tres estados fundamentales de vigilia, sueño y sueño profundo sin sueños, y a los que, según se dice, sólo pueden acceder los meditadores más avanzados.

En el estado de *turiya* (que literalmente significa "el cuarto"), la

atención no se centra en la experiencia ordinaria y vigílica, en la experiencia de los fenómenos sutiles que tienen lugar en los sueños ni en la experiencia visionaria. De hecho, la atención deja entonces de fijarse en *cualquier fenómeno y* ni siquiera lo hace en el silencio o la tranquilidad sutiles que caracterizan al sueño profundo y al sueño sin sueños. Las cosas pueden o no seguir apareciendo, pero la conciencia permanece estable. Se trata de un estado lúcido y despierto que, durante los estados de vigilia, sueño y sueño profundo sin sueños, descansa como el sujeto o testigo de toda experiencia. ¡Esta conciencia testigo se desarrolla tanto que la conciencia permanece estable las veinticuatro horas de los siete días de la semana! Independientemente de lo que suceda e independientemente de lo que esté haciendo el cuerpomente, la conciencia permanece serenamente en y como ella misma.

En el estado de *turiyatita* (que literalmente significa "más allá del cuarto") el testigo se fortalece y evoluciona hasta que se desvanece toda separación entre el testigo y lo testimoniado. ¡Y, cuando desaparece la sensación de separación entre el "experimentador" y "lo experimentado", uno alcanza la no dualidad con todos los fenómenos internos y externos que se encuentra más allá de toda división entre sujeto y objeto!

Todo el mundo está familiarizado con los tres principales estados de conciencia, la vigilia, el sueño y el sueño profundo. ¿Pero cuán *consciente* es durante cada uno de esos estados? Resulta relativamente sencillo ser consciente mientras uno está despierto, pero sólo pueden permanecer conscientes durante el sueño (lo que se denomina sueño lúcido) quienes hayan realizado la vacuidad sin forma. Y, en este sentido, prácticas como la meditación pueden enseñarnos a permanecer plenamente conscientes durante los estados de vigilia, sueño y sueño profundo.

Pero no hay que esperar a la noche para experimentar estados de luminosidad y vacuidad oníricos. El hecho de que estos estados se correspondan con *energías* que siempre están presentes (aunque, en la conciencia vigílica normal, no estemos completamente comprometidos con ellas) los hace accesibles a cualquiera, desde los bebés hasta los budas. Y también es posible, si no sabe dónde buscarlos, *experimentar* esos estados ahora mismo, porque son accesibles en cualquier momento.

El entrenamiento de los estados

Hay estados que se desvanecen con la misma celeridad y espontaneidad con que aparecen. Hay subidones repentinos, somnolencias inesperadas y viajes imaginarios imprevistos. Pero también es posible *adiestrarse* a entrar en estados superiores de conciencia y convertir a esa práctica en una dimensión habitual de nuestra experiencia vital. Eso es precisamente lo que, durante miles de años, han estado haciendo los maestros de las grandes tradiciones espirituales, dejando, a su paso, un largo rastro de validaciones experimentales interculturales.[6*]



Módulo de un minuto Estados de conciencia (un rápido vistazo)

Utilice los cinco sentidos para establecer contacto con el reino físico. Eche un vistazo a su entorno. ¿Qué es lo que ve? ¿Qué es lo que huele? ¿Qué es lo que degusta? Escuche todos los ruidos que se presenten a su conciencia como, por ejemplo, el sonido de su propia respiración. Advierta cualquier sensación procedente de su cuerpo ordinario. ¿Siente calor… presión… dolor… pesadez… picor… tensión? Manténgase presente mientras testimonia el estado de conciencia vigílica.

Sienta la transición a estados más sutiles prestando atención a las sensaciones asociadas a las emociones. ¿Hay tristeza… alegría… ansiedad… excitación… o irritación? ¿Cómo experimenta la energía de sus emociones? ¿Siente una concentración de sensaciones o una vibración hormigueante de energía en alguna parte… quizás a pocos centímetros de su piel? ¿Puede experimentar la energía que impregna el espacio que le rodea?

Trate todavía de conectar con un estado más sutil. Sintonice su conciencia con el plano mental. ¿Hay algún recuerdo… idea… imagen… o impulso? ¿Aparece algún pensamiento sobre el pasado… o sobre el futuro? Entre ahora en su mente intuitiva más elevada. ¿No intuye la presencia de energías todavía más sutiles desplazándose por

encima de su cabeza? Cambie la perspectiva al área que le rodea… y permita que su conciencia se expanda todavía más.

Advierta cómo puede testimoniar y sentir ahora los sonidos, las visiones, las sensaciones, las emociones sutiles, las energías, los pensamientos y las intuiciones… pero usted no "es" nada de todo eso. Observe atentamente todos los objetos que aparezcan y véalos como objetos impermanentes y fugaces que emergen en la conciencia omnipresente que usted siempre es. Experimente todo lo que emerge en la espaciosa conciencia que usted es. Sienta que no es usted quien está en el universo, sino el universo el que está en usted. Descanse en la quietud y sea el espacio vacío, la Talidad de todo el despliegue. Usted es el único que siempre ha estado presente. Nada cambia, nada se mueve, nada oscila. Sienta el estado causal tranquilo y silencioso de la conciencia sin forma, inmensa e ilimitada, radicalmente libre, plena, completa y perfecta.

Respire profundamente y disfrútelo… Preste ahora de nuevo atención al reino físico, pero permanezca conectado al despliegue, a lo largo del día, de la sensación de fl ujo y apertura asociada a los estados de sueño y sueño profundo.

El ejercicio reiterado de acceder a *estados* más elevados durante largos períodos de tiempo puede (aunque tal cosa no necesariamente ocurra siempre) acelerar el desarrollo que conduce a los *estadios* más elevados. Uno de los beneficios fundamentales de la Práctica Integral de Vida es que nos ayuda a desarrollar la capacidad de acceder a esos *estados entrenados de conciencia*.

La Práctica Integral de Vida recurre, pues, a la sabiduría colectiva acumulada por las escuelas y tradiciones espirituales de toda la humanidad. Estas tradiciones son las depositarias del saber colectivo acumulado por los caminos universales de la profundidad y el despertar. Ellos nos han enseñado el modo de trascender la tendencia común de la atención a quedarse atrapada en la experiencia estrictamente física y en un rango limitado del pensamiento y de las emociones, y a establecer y cultivar una relación también más sana, libre y consciente con la experiencia sutil. Ellas saben el modo de cultivar e ir más allá del Testigo silencioso y tranquilo de toda experiencia. También conocen profundamente los retos y las complejidades de las aventuras y de los viajes que llevan a diferentes tipos de seres humanos a atravesar esas profundidades, en relación con el yo, Dios, los demás y el mundo. Y también han ido acumulando un rico acervo de herramientas y técnicas para transitar ese camino de manera

segura y eficaz. La PIV apela libremente a ese conjunto de recursos, del mismo modo que la práctica avanzada utiliza los medios hábiles atesorados por las grandes tradiciones espirituales.

¿Píldora roja o píldora azul?

Hay quienes utilizan plantas o substancias psicodélicas, a los que algunos se refieren con el nombre de enteógenos [un término cuyo significado etimológico es el de "dios dentro"], para llegar a experimentar poderosos estados alterados de conciencia. Modificar la química cerebral (en el cuadrante superior-derecho) puede inducir un estado alterado o cumbre de conciencia (en el cuadrante superior-izquierdo), que nosotros no recomendamos debido a los problemas y a los peligros —incluidos los de tipo legal, cultural y posiblemente médico— que suelen acompañar al uso de las drogas. A pesar de ello, sin embargo, no nos parecen, en principio, inválidas, e incluso hay quienes las utilizan como herramientas para el entrenamiento de estados.

También hay aparatos que emplean luces y sonidos como forma de inducir estados elevados de conciencia. Sin embargo, en cualquiera de los casos, nos parece muy importante complementar cualquier método *exógeno* de inducción de estados (como el uso de las drogas o de la tecnología que apela al uso de luces y sonidos) con un método *endógeno* como la meditación.

¿Cuál es su tipo?

No todas las diferencias son verticales o evolutivas. Dos cosas pueden ser radicalmente distintas sin que una sea superior a la otra. Ésta es una distinción horizontal a la que el marco de referencia OCON se refiere con el concepto de **tipos**, que se hallan presentes por doquier como, por ejemplo:

- tipos de música: jazz, rock, clásica y heavy metal
- tipos de nubes: cúmulos, estratos, cirros y nimbos
- tipos de lenguas: indoeuropeas, sino-tibetanas y austronesias
- tipos de relaciones: padre-hijo, hermanos, amigos, profesional y romántica
- tipos de color del pelo: rubio, castaño, cano, pelirrojo, negro
- tipos geográficos: desierto, bosque, sabana, pantano, tundra, montaña

Cualquiera puede advertir sus preferencias por un tipo sobre otro. Hay personas a las que, por ejemplo, les gusta más escuchar jazz que heavy metal, vivir en la playa que en el monte, las rubias que las morenas o que muestran una especial predilección por los cirros. Pero ello tampoco significa que un tipo sea más profundo, más evolucionado o mejor que otro, sencillamente son diferentes. Cada tipo tiene sus cualidades, sus fortalezas, sus debilidades, sus ventajas y sus inconvenientes pero, según OCON, ninguno es más importante que otro y tampoco hay ninguno que deba ser ignorado. El helio y el carbono, por ejemplo, son dos *tipos* diferentes de átomos, mientras que las moléculas, en cambio, pertenecen a un tipo de complejidad superior que *trasciende e incluye* a los átomos. Así pues, los niveles representan diferencias verticales, mientras que los tipos, por su parte, reflejan diferencias horizontales.

Echemos un vistazo a la siguiente lista de nombres: Napoleón Bonaparte, Helen Keller, Henry Ford, Friedrich Nietzsche, Miguel Ángel, Pat Robertson, Marie Curie, Jack el Destripador, Babe Ruth, Mark Twain y Juana de Arco. Todos ellos son muy famosos, pero también muy diferentes, ¿no es cierto? No cabe la menor duda de que su respuesta a cuestiones vitales tales como "¿Quién es usted?", "¿Qué es lo que necesita?" o "¿Cuál es su preocupación última?", por ejemplo, serían muy diferentes. Pero, por más diferentes que fuesen sus niveles de conciencia, todos comparten el mismo **tipo** cinestésico, porque todos fueron *zurdos*. Uno puede ser un asesino zurdo, un científico zurdo o un santo zurdo (o quizás, a lo largo de la vida, las tres cosas) pero, por más que evolucione a través de niveles más elevados y más profundos en las distintas líneas del desarrollo, su tipo sigue siendo esencialmente el mismo.

Echemos ahora un vistazo más detenido a los tipos utilizando la línea moral

del desarrollo que, como recordará, se despliega siguiendo los estadios egocéntrico, etnocéntrico y mundicéntrico (e incluso más allá). Los investigadores han descubierto que los hombres y las mujeres evolucionan a través de la misma secuencia moral, pero que lo hacen con un énfasis —o, como algunos dirían, "con una voz… diferente". Quienes tienen, pues, una orientación más masculina se desarrollarán a través de los mismos estadios verticales, pero subrayando la importancia de *los derechos y de la justicia* mientras que, quienes presentan una orientación más femenina, por su parte, lo harán enfatizando la importancia de *la responsabilidad y el cuidado*.[7*] El tipo —ya sea masculino o femenino— no describe, pues, la estructura del desarrollo evolutivo, sino su *textura*. *Tanto los hombres como las mujeres poseen aspectos masculinos y femeninos* (del mismo modo que tienen una mano derecha y una mano izquierda). Lo único que ocurre es que, al igual que sucede con el caso de los zurdos, en los que predomina el uso de la mano izquierda, el polo masculino tiende, en el caso de los hombres, a ser dominante, y viceversa, en las mujeres la orientación dominante tiende a ser la fe menina. Pero ello no implica que no haya hombres que tengan, en este sentido, una orientación predominantemente femenina y mujeres que tengan una orientación predominantemente masculina. Esto sólo indica una diferencia horizontal de orientación energética



Estadios del desarrollo moral	Desarrollo moral masculino	Desarrollo moral femenino
mundicéntrico	justicia para todos derechos humanos	respeto para todos cuidado de la familia global
etnocéntrico	justicia para nosotros nuestros derechos	respeto para nosotros cuidado del grupo
egocéntrico	justicia para mí mis derechos	respeto para mí cuidado de mí

Figura 5.17 Estadios masculinos y femeninos del desarrollo mora

En la medida en que nuestra conciencia integral se desarrolla, vamos familiarizándonos con todos los aspectos de nuestro ser, incluyendo las energías masculina y femenina que hay tanto en nosotros como en los demás. Pero ello no implica que debamos amordazar un lado u otro para que lo masculino no predomine sobre lo femenino ni incurramos tampoco en el error opuesto. Muy al contrario, podemos ser, dependiendo de nuestro tipo sexual y de las necesidades del momento, *más masculinos* o *más femeninos*. Lo que importa es que, cuando encarnemos nuestro lado masculino, no lo hagamos a expensas de la represión de nuestro lado femenino, ni viceversa. Podemos ser más agresivos (o masculinos) en el trabajo, por ejemplo, pero asumir, una modalidad más

amorosa, delicada y femenina al llegar a casa. Todo depende del modo en que las tendencias masculina y femenina estén operando en nuestro interior y del modo que, en una determinada situación, decidamos comprometernos con el mundo.

La personalidad es otro ejemplo de tipo. Cada uno de nosotros navega por la vida a su manera, es decir, con su propia voz. Las tipologías de personalidad establecen distinciones entre las pautas individuales humanas más comunes. Son otra herramienta para ayudarnos a advertir la dinámica de las tendencias que operan en nuestro interior. Es muy probable que, si considera cualquier tipología de personalidad, como, por ejemplo, el eneagrama o el modelo de Myers-Briggs, acabe reconociendo en usted rasgos pertenecientes a todos los tipos. Y es que, aunque su personalidad incluya facetas y complejidades tan diversas que ninguna tipología individual puede llegar a reflejar completamente, siempre hay un tipo que prevalece sobre los demás hasta el punto de permitirnos concluir razonablemente que “mi tipo no es éste, sino aquél”.

Cuanto más matizado y sofisticado sea un determinado sistema tipológico, menos probable será que se experimente como un casillero estático y más nos ayude a comprender la dinámica de nuestra individualidad. Hay veces en que las personas apelan a dos o más sistemas tipológicos. El hecho de trabajar con los tipos (y con los niveles) no pretende, en modo alguno, encasillar a nadie, sino ayudarnos a reconocer las pautas que operan en nuestro interior y en el interior de los demás, para facilitar, de este modo, el desarrollo y la comunicación. El *reconocimiento* de una pauta nos sustrae de su influjo y nos hace más libres, si lo deseamos, para cambiarla (o para trabajar con ella, al menos, de un modo más creativo).

Identificar su tipo Myers-Briggs

Echemos ahora un vistazo a la tipología de Myers-Briggs para ilustrar brevemente, de este modo, el papel que desempeñan los “tipos” en el modelo OCON.

La tipología de personalidad de Myers-Briggs —una de las más utilizadas en todo el mundo— parte de cuatro distinciones psicológicas basadas en la obra del psicólogo Carl Jung. La primera de ellas es la de introversión frente a extraversión. Si usted se siente motivado al relacionarse con otras personas, cosas, situaciones y, hablando en términos generales, con el mundo exterior, tenderá a ser una persona extravertida mientras que si, por el contrario, presta más atención a las ideas, la información, las explicaciones, las reflexiones y el mundo interior, tenderá hacia la introversión. ¿Le gusta, pues, más “hablar” (extravertido) o “pensar” (introvertido)? A cada tipo se le asigna, en esta tipología, una letra que, en este caso, sería extravertido (E) o introvertido (I).

La segunda distinción se refiere al modo en que el sujeto procesa la información. ¿Presta atención a detalles prácticos o a hechos y le gusta seguir las instrucciones paso a paso? En tal caso, puede ser del tipo *sensorial* y empezar percibiendo los detalles. ¿Prefiere, por el contrario, tratar con ideas, generar nuevas posibilidades, descubrir nuevas pautas y significados y anticipar lo que no es evidente? Porque eso es, precisamente, lo que hace el tipo *intuitivo*, que empieza percibiendo la gran imagen. Estos dos tipos se conocen como sensorial o intuitivo (y a los que se les asignan, respectivamente, las letras S [*s*ensorial] y N [de i*n*tuitivo]).

La siguiente distinción se refiere al modo en el que uno toma las decisiones. Si decide basándose en un enfoque analítico y distante centrado en la lógica objetiva, la suya será una orientación más racional, mientras que si, por el contrario, se centra más en los valores, los sentimientos y las relaciones personales con los demás, probablemente sea una persona más orientada hacia los sentimientos, dos tipos conocidos, respectivamente, como *racional* (T [de *t*hinking][) y *emocional* (F [de *f*eeling]).

Finalmente, el modelo también considera el modo en que el sujeto organiza su vida. Si prefiere una vida planificada estable y orientada hacia objetivos, su orientación será *calificadora*. Quienes, por el contrario, disfrutan de una vida más espontánea, flexible y ajena a toda planificación, adaptándose y respondiendo a las situaciones inesperadas tal como se presentan, son llamados *perceptivos*. Los primeros prefieren las situaciones cerradas, aunque la información sea incompleta, mientras que los perceptivos se resisten al cierre y prefieren seguir recopilando datos. Éstos son los tipos conocidos como

calificadores (J [de *j*udging]) o perceptivos (P).

El tipo Myers-Briggs está compuesto por la preferencia dominante en cada categoría, lo que puede expresarse con cuatro letras como ilustran, por ejemplo, los casos “ENFP” o ISTJ”.

El modo en que los tipos de personalidad determinan la práctica

La identificación de nuestra propia tipología puede acabar convirtiéndose en un aspecto muy importante de la Práctica Integral de Vida. Son muchos los recursos que explican las diferentes tipologías de personalidad y el modo en que sus preferencias influyen en casi cualquier faceta vital, incluidas nuestras decisiones, nuestras relaciones y nuestro trabajo en el mundo. Aprender más sobre uno mismo en términos psicológicos nos ayudará a diseñar la PIV que más se adapte a nuestra singular orientación vital.

La comprensión del amplio abanico de tipos de personalidad nos permite entendernos mejor a nosotros mismos, valorar más adecuadamente a los demás y mejorar nuestra capacidad para relacionarnos mejor con las distintas personalidades. Si somos conscientes de las fortalezas de nuestro tipo, podremos aplicarlas más adecuadamente a los objetivos e intenciones de nuestra vida.

También es útil conocer nuestras exageraciones. Si usted, por ejemplo, es hipermasculino y su viaje del héroe hacia la autonomía y la independencia le ha dejado arrinconado en el aislamiento y la desconexión de los demás, le convendrá relajar su orientación masculina y cultivar cualidades femeninas como la receptividad, el sentimiento y la comunión. También puede suceder lo contrario y fundirse con cualquier persona con la que se cruce, hasta el punto de no poder conocerse a sí mismo separado de los demás y, en consecuencia, tener dificultades para asumir sus necesidades y sus deseos. Lo que, en tal situación, puede interesarle y llegar incluso a incluir en su PIV es permanecer en contacto con su aspecto masculino. Sin embargo, sea cual fuere, el caso, ni masculino es superior a femenino ni viceversa, sino que ambos son sencillamente tipos diferentes de los distintos niveles de conciencia.

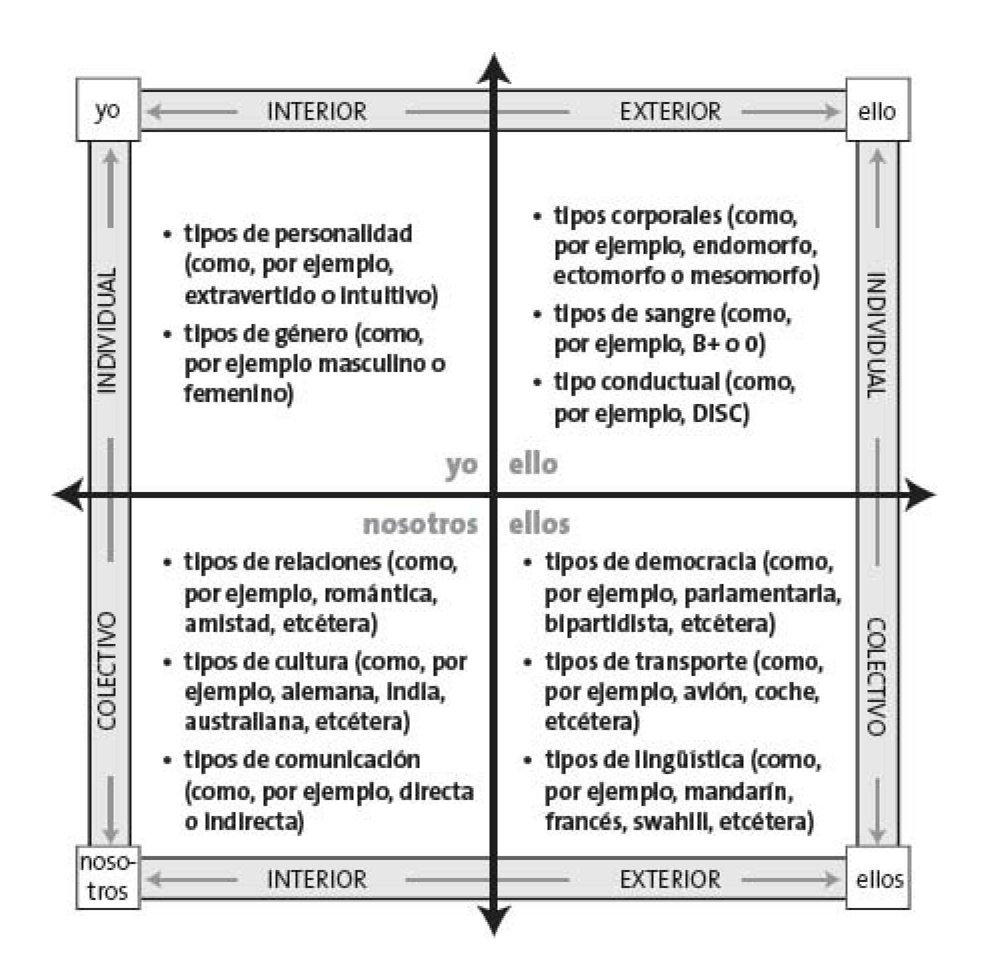


Figura 5.18 Tipos en los cuatro cuadrantes

Aplicaciones del marco de referencia integral

El uso de OCON para ampliar nuestra visión del mundo

Como sucede con nuestra nariz, los elementos que componen OCON siempre se hallan, independientemente de que les prestemos o no atención, totalmente presentes. Pero, además de reflejar las diferentes *dimensiones* de nuestro ser-en-el-mundo, OCON también representa las distintas *perspectivas* que podemos asumir sobre nosotros, sobre los demás o sobre cualquier otra cosa. Cuando descubrimos las muchas formas creativas en las que podemos aplicarla a nuestra vida, la flexibilidad del marco de referencia OCON resulta ciertamente sorprendente.

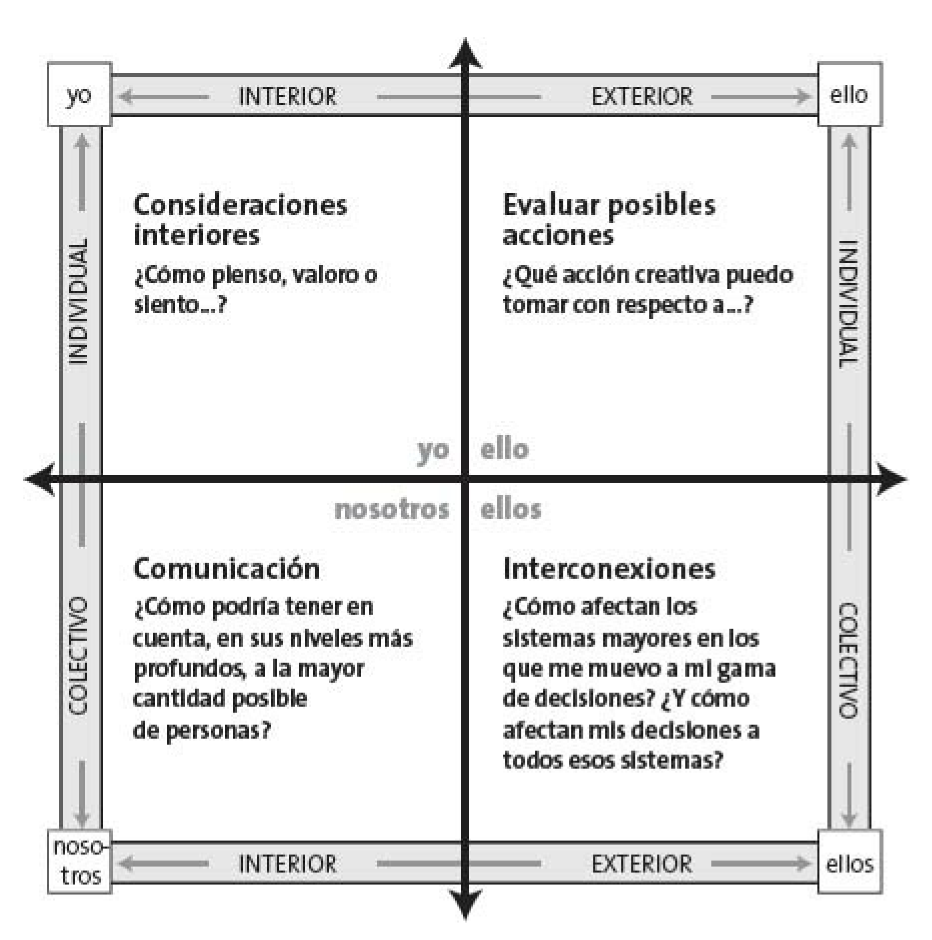


Figura 5.19 Uso de OCON para evaluar cualquier situación

Podemos emplear OCON para establecer el tamaño, tan grande o tan pequeño como queramos, de una determinada situación. Echar un vistazo a los cuadrantes puede ser una forma rápida y sencilla de comprender cualquier cosa

—desde una pelea con nuestra pareja hasta una conflagración mundial— prestando especial atención a las consideraciones interiores, al feedback proporcionado por los demás, a las posibles acciones y a la interconexión con los demás aspectos de nuestra vida.



Módulo de un minuto Un vistazo a los cuadrantes

Basta con echar un vistazo a los cuadrantes para hacernos una rápida idea de lo que pensamos y de lo que sentimos ("yo"), de la visión de los demás ("nosotros"), de la conexión con los sistemas mayores ("ellos") y de las posibles acciones que podemos tomar ("ello") con respecto a una determinada cuestión. Y, si se trata de una cuestión relativamente menor, también podemos echar un vistazo de un minuto a los cuadrantes. Bastará, para ello, con que nos centremos quince segundos en cada cuadrante —"yo", "nosotros", "ello" y "ellos"— y veamos lo que aparece. De ese modo no hará falta mucho tiempo para tomar, al respecto, decisiones más inteligentes e informadas.

¿De dónde procede su perspectiva?

OCON, en tanto que mapa de *unidad-en-la-diversidad*, nos ayuda a entender a las personas y a las locuras en que parecen incurrir. La visión integral nos permite advertir más claramente las estructuras universales que todos compartimos, amén de las dinámicas, texturas y diferencias evolutivas que nos singularizan. De este modo, el aprendizaje del modelo OCON consolida nuestra capacidad de asumir perspectivas múltiples, colocarnos en la piel de los demás y responder a preguntas tales como *"¿Dónde se encuentra esta persona?"*, *"¿En qué cuadrante-perspectiva está centrada?"*, *"¿Desde qué altitud de conciencia opera?"*, *"¿Cuáles son sus líneas más desarrolladas y cuáles son las más débiles?"*, *"¿En qué estado se encuentra?"*, *"¿Cuál es su tipo de personalidad?"*, etcétera, etcétera, etcétera. Cuanto más entendamos desde dónde habla una determinada persona, más armónica podrá ser la relación que establezcamos con ella.

Pero ello no implica obviamente, en modo alguno, que debamos coincidir con la visión del otro. No siempre es posible, en mundo tan diverso e irisado como el nuestro, llegar, a través del diálogo, a un consenso. Pero, aunque no siempre podamos llegar a coincidir, la comprensión más integral nos permite disentir más claramente y abrirnos a soluciones más innovadoras. Y, aunque el hecho de profundizar nuestra comprensión integral del lugar desde el que los demás contemplan las cosas, no siempre resuelva los problemas, nos ayuda a responder de manera más inteligente y adecuada a los conflictos y las dificultades a que nos enfrentamos.

La política nos proporciona, en este sentido, un ejemplo perfecto. En el sistema político americano, los republicanos tienden a operar desde la altura ámbar-naranja (conservadora, tradicional, etnocéntrica y religiosa), mientras que los demócratas suelen hacerlo desde una visión del mundo naranja-verde (es decir, más progresista, mundicéntrica y pluralista).[8*] Además, los republicanos atribuyen los problemas sociales (cuadrante superior-izquierdo) a los errores morales del *individuo*, las decisiones pobres y la falta de motivación, mientras que los demócratas, por su parte, suelen culpar de las enfermedades sociales a la injusticia del *sistema* (cuadrante inferior-derecho). Es por esto por lo que la respuesta republicano-conservadora a los problemas que aquejan a los sin techo apunta a la reducción de las subvenciones y a obligarles a asumir la responsabilidad de sus vidas reinsertándose en el mercado laboral. Por su parte, la respuesta demócrata-liberal típica consiste en aumentar el presupuesto destinado a los programas de bienestar social, proporcionando oportunidades que aspiran a contrarrestar la marginación impuesta por un sistema económico injusto.

Aun el simple uso de un par de elementos OCON nos ayuda a ver a las luchas

partidarias como un peligroso duelo de verdades parciales y limitadas. También resulta evidente por qué las recomendaciones políticas de ambos partidos resultan, en ocasiones, tan divergentes (porque sus alas ámbar y verde se centran en cuadrantes diferentes), mientras que, en otras, parece tan similares (porque ambos comparten la misma visión naranja del mundo). La **política integral** también pone claramente de manifiesto los grandes errores en que incurren ambos partidos, debidos fundamentalmente a su falta de una visión lo suficiente amplia como para corregir los complejos problemas a los que actualmente nos enfrentamos.

Resulta muy liberador advertir, independientemente de que usted sea el presidente de la nación o una persona normal y corriente que, si alguien no está de acuerdo con usted (en cuestión de política, de religión, de arte, de economía, etcétera), debe ser porque se encuentra en un nivel de conciencia diferente (es decir, en un nivel más o menos elevado) de esa línea concreta. Tal vez entonces entienda por qué, por más que lo intenta, no logra ponerse de acuerdo con él. Y es que, cuando uno intenta comunicarse desde un nivel que se halla literalmente por encima de la cabeza de otra persona, tiene lugar una desconexión evolutiva.[9*] ¡Trate, por ejemplo, de hablar racionalmente de democracia con un señor de la guerra o de debatir, con un niño de cinco años, sobre los matices de la física cuántica! ¡Y qué decir del absurdo intento de convencer a un fundamentalista de que las diferentes religiones son caminos distintos para ascender la misma montaña espiritual! ¡No conozco mejores formas de desperdiciar un sábado por la noche!

Cuanto más profundamente entienda y ejercite el marco de referencia OCON, más eficazmente se comunicará con los demás. Cuando usted reconoce dónde se halla otra persona, puede dirigirse, en un lenguaje que le resulte comprensible, a sus valores y preocupaciones. La **comunicación integral** supone adaptar o *traducir* lo que queremos decir al *tipo* de personalidad del otro (en un lenguaje sensorial, intuitivo, etcétera), a su *estado* (en un lenguaje extático, melancólico, etcétera), *cuadrante* (empleando el lenguaje del *nosotros*, el lenguaje del *ello*, etcétera), a su *línea* (en un lenguaje musical, matemático, etcétera) y a su *nivel* (en un lenguaje ámbar, verde, etcétera), sin dejar de ser, no obstante, usted… una tarea ciertamente compleja pero no, por ello, menos recompensante.[10*]

Aunque la *traducción* diestra de un espacio-perspectiva a otro resulta sumamente importante, también existe un impulso innato hacia el crecimiento o la *transformación* evolutiva. Y aquí es precisamente donde entra en juego la Práctica Integral de Vida. Cambiar de creencia no implica ningún desarrollo vertical. El auténtico desarrollo —de un estadio al siguiente— suele requerir un promedio de **cinco años** (aunque no siempre resulte tan claro, por cierto, que la persona esté realmente creciendo). Del mismo modo que una bellota no se convierte en roble de la noche a la mañana, el ser humano tampoco pasa un

buen día de egocéntrico a mundicéntrico. Muchos debates no pueden decidirse con los hechos y la evidencia *objetiva*, porque los desacuerdos proceden de interpretar estos hechos desde diferentes niveles *subjetivos* de conciencia. Una persona egocéntrica puede necesitar diez años en alcanzar el nivel mundicéntrico. Y, hasta que no lleguemos ahí, jamás estaremos de acuerdo con los argumentos mundicéntricos, porque ni siquiera llegaremos a entenderlos.

El verdadero reto, pues, consiste en hacer el suficiente espacio para que todo el mundo (incluidos obviamente nosotros mismos) pueda pasar de un estadio al siguiente, es decir, desde egocéntrico hasta etnocéntrico, mundi-céntrico, kosmocéntrico e incluso más allá. Sólo desde una visión postconvencional y mundicéntrica o superior es posible reconocer la visión y las implicaciones globales de la crisis medioambiental, de la epidemia de sida, de la pobreza internacional o del hambre del mundo, algo que sólo es posible contando con la fortaleza moral necesaria para establecer una diferencia significativa.

Lo que no es integral

Muchas personas creen tener ya *la respuesta*, creen que su enfoque es *el mejor* y que son los poseedores de *la verdad*. Estoy seguro de que usted conoce a algunas personas así, ¿no es cierto? Y, aunque la verdad es que no pueden estar acertadas al 100%, porque se contradecirían, lo contrario tampoco tendría el menor sentido, porque *¡nadie es lo suficientemente inteligente como equivocarse el 100% de las veces!* Todo el mundo, pues, contempla las cosas desde cierta *perspectiva*, desde cierto *punto de vista* que, por su misma naturaleza, es limitado y parcial. Y, cuantas más perspectivas tengamos en cuenta, mejor podremos entender algo, ya se refiera a nosotros, a nuestra relación con otra persona o a determinada situación del mundo. En cambio, cuantas menos perspectivas consideremos, más probable será que incurramos en *falacias* o errores derivados de una visión limitada. Una falacia tiene lugar cuando alguien reduce, soslayando perspectivas importantes, lo que considera que es la "realidad" y llega, en consecuencia, a conclusiones erróneas.

El marco de referencia integral OCON está empeñado, en este momento de la historia kósmica, en incluir el mayor número de perspectivas posibles. OCON tiene en cuenta los cuadrantes, los niveles, las líneas, los estados y los tipos no sólo para identificar, sino también para articular las innumerables verdades parciales con las que contamos. Disponer así de un lugar para todo nos permite detectar más fácilmente las falacias, es decir, las verdades parciales que se niegan a admitir su parcialidad. Veamos ahora brevemente cuatro de estas falacias, la forma en que reducen la realidad y el modo en que OCON puede ayudarnos a asumir una visión más global e inclusiva.

La falacia absolutista

La primera y más importante de las falacias es aquélla que ocurre cuando una visión limitada pretende asumir más terreno del que le corresponde. La verdad parcial trata entonces de transgredir sus competencias e, invadiendo el resto de las áreas, presentarse como si se tratara de la verdad completa. Aunque esta falacia absolutista puede acabar afectando a cualquiera de los elementos compositivos de OCON, vamos a centrarnos exclusivamente en el *absolutismo de cuadrante*. ¡Éste es un enfoque que, asumiendo exclusivamente su cuadrante favorito, acaba proclamando a los cuatro vientos ser el único que existe! La Figura 5.20 nos proporciona cuatro visiones extremas que han reducido la realidad a su cuadrante preferido.

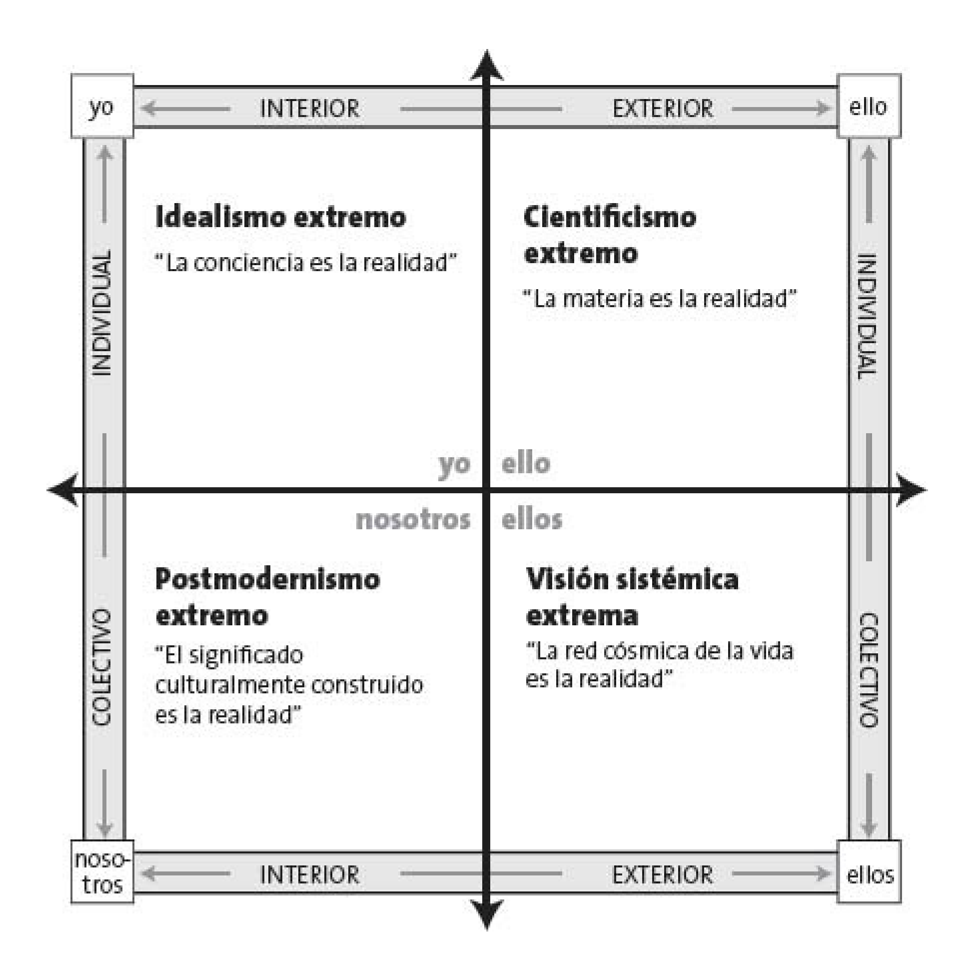


Figura 5.20 Absolutismo de cuadrante

La visión integral, por su parte, refrena las visiones extremas y reconoce y tiene en cuenta las importantes verdades parciales proporcionadas por las cuatro perspectivas. Este enfoque honra e incluye los valiosos descubrimientos realizados por todos los expertos legítimos, aun los absolutistas. Cada metodología (o práctica) válida nos revela importantes verdades. El marco de referencia integral proporciona a los expertos —tanto a los físicos como a los antropólogos culturales, los teóricos sistémicos y los místicos— el suficiente espacio como para compartir las verdades reveladas por sus respectivas metodologías y lo hace de un modo que no aspira a sustraer nada de las verdades proporcionadas por otros métodos igualmente valiosos. Los cuadrantes, en suma, *liberan* los distintos enfoques, pero los *limitan* al área concreta en que más clarificadores resultan.

Lo mismo podríamos decir con respecto al resto de los elementos OCON. Los primeros investigadores evolutivos tendían a asumir que sólo había un tipo de desarrollo, que curiosamente era el que ellos estaban estudiando. Así, los investigadores cognitivos consideraban a la línea cognitiva como la única fundamental y lo mismo sucedía con los investigadores de los valores, por dar tan sólo un par de ejemplos del llamado *absolutismo de línea*.

El *absolutismo de nivel*, por su parte, tiene lugar cuando no llegamos a reconocer la existencia de niveles del desarrollo, porque asumimos que nuestro nivel (independientemente de la línea evolutiva considerada) es el único válido. Y lo mismo podríamos decir con respecto al *absolutismo de tipo* ya que, sin reconocer la diversidad de los tipos de personalidad, llega a la conclusión de que nuestro tipo es el único correcto. Finalmente, si tenemos una experiencia de estado transpersonal sin entender la naturaleza de los estados y del amplio espectro de estados posibles, podemos acabar concluyendo erróneamente que ese estado responde a todas las cuestiones de la vida e incurrir, en tal caso, en el llamado *absolutismo de estado*.



Figura 5.21 Absolutismo del cuadrante superior-izquierdo

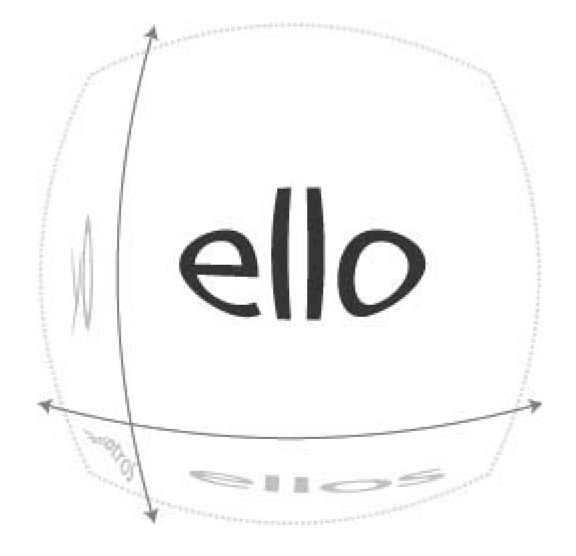


Figura 5.22 Absolutismo del cuadrante superior-derecho

Incurrir, en cualquiera de los casos, en una falacia absolutista significa inflar una visión parcial en desmedro de otras verdades importantes. A todo ello pone

fin OCON empleando un marco de referencia lo suficientemente amplio como para incluirlo todo sin soslayar nada.

La falacia pre/trans

¿Están los niños iluminados? ¿Están todos los rebeldes universitarios motivados por la búsqueda de "justicia para todos"? Responder positivamente a cualquiera de estas preguntas supone incurrir en un ejemplo claro de *falacia pre/trans*, el error que consiste en tomar un estadio inferior del desarrollo (pre-) por un estadio superior (post-o trans-) o un nivel superior por uno inferior. Veamos algunos ejemplos al respecto.

¿Están los bebés iluminados? Las teorías románticas del desarrollo humano afirman que, en el momento del nacimiento, el niño se halla fundido con el Espíritu —es decir, con el fundamento divino de la existencia— y que luego, y en la medida en que el yo empieza a crecer y ganar poder, va alejándose de ese fundamento divino. Desde esa perspectiva, el desarrollo psico-espiritual consiste en el proceso de recuperar la divinidad despojada de ego que se perdió en la infancia. Desde la perspectiva integral, por el contrario, el desarrollo humano es un proceso evolutivo que, originándose en los estadios pre-personales, se despliega luego hasta los personales y, desde ahí, hasta los post-personales (o transpersonales).

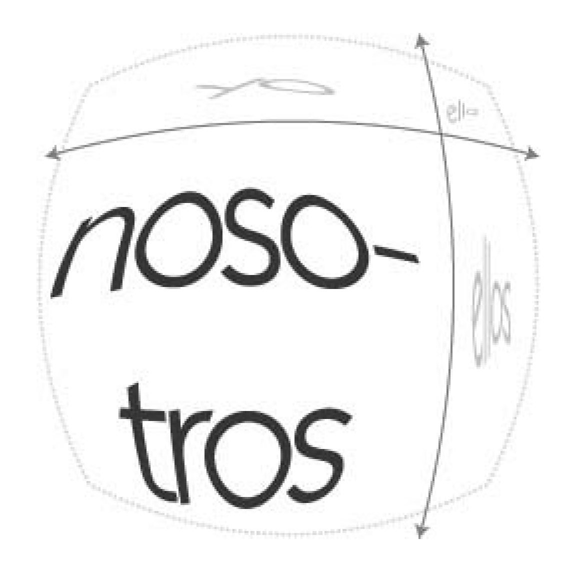


Figura 5.23 Absolutismo del cuadrante inferior-izquierdo

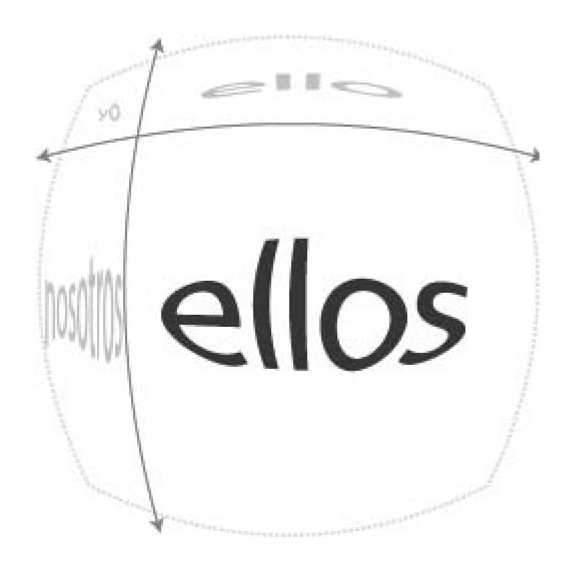


Figura 5.24 Absolutismo del cuadrante inferior-derecho

Lo “pre-personal” es anterior al desarrollo del ego o a la sensación de identidad, lo “personal” es lo que se refiere al desarrollo de un ego funcional y lo post-personal (o transpersonal) supone la trascendencia e inclusión de la identificación con el ego, lo que implica tornarse transparente a grados más elevados de la realidad última. Y, aunque estos distintos niveles se hallen igualmente impregnados de Espíritu, todos ellos difieren en el grado de *conciencia* de su unión omnipresente con el fundamento divino.

Los románticos confunden lo pre-personal (inconsciente) con lo transpersonal (supra-consciente). Pero ningún bebé ha entrado en el mundo en el *nivel* transpersonal del yo. Todos comenzamos nuestra vida en la primera casilla, como un yo pre-personal, inconsciente e indiferenciado que se halla completamente fundido con el mundo material.[11*] El proceso de desarrollo no va desde los Cielos inconscientes al Infierno consciente y, desde ahí, a los Cielos supraconscientes, sino desde el Inferno inconsciente hasta el infierno consciente, desde ahí, hasta el Cielo supraconsciente. La evolución, en suma, no retrocede hasta la infancia sino que, muy al contrario, avanza hasta la santidad.

¿Se hallan todos los rebeldes universitarios igualmente motivados por la aspiración de “justicia para todos” ? En las últimas décadas, los institutos y universidades han sido el escenario de gran número de manifestaciones estudiantiles sobre cuestiones muy diversas, desde los talleres en los que se explota a los trabajadores hasta el comercio justo, la ecología, los derechos de la mujer, el movimiento en pro de la libertad de expresión, la diversidad, las protestas contra la guerra, etcétera. Cuando observamos a un grupo de manifestantes universitarios (cuadrante inferior-derecho) y la conducta del individuo que así se expresa (cuadrante superior-derecho) parece como si aquéllos se ha llasen solidariamente unidos en torno a una causa concreta y comprometidos en acciones tales como llevar pancartas, manifestarse y recoger firmas. No

obstante, a pesar de la aparente similitud de su conducta externa, las motivaciones internas de quienes asisten a ese tipo de manifestaciones tienden a ser muy diferentes. Los estudios sobre el desarrollo moral realizados durante la época de la guerra de Vietnam pusieron de relieve que sólo una minoría de los protestantes seguían motivaciones post-convencionales (es decir, mundicéntricas), como el respeto por la vida de los americanos *y* de los vietnamitas o el deseo de acabar con una guerra políticamente injusta. Muy al contrario, la mayoría de los protestantes se hallaban en niveles pre-convencionales del desarrollo moral, y su protesta se derivaba del miedo a ser reclutados o era una simple forma de enfrentarse a la autoridad ("¡A mí nadie me dice lo que tengo que hacer!"). Y esta falacia pre/trans resulta difícil de descubrir debido a que tanto lo pre-convencional como lo post-convencional son no-convencionales y se enfrentan por igual a la forma convencional de hacer las cosas.

La falacia estado/estructura

La *falacia estado/estructura* incurre en el error básico de equiparar los estados con las estructuras (o estadios) de conciencia. Los estados van y vienen a modo de flashes provisionales de experiencias fugaces. Podemos experimentar estados emocionales, mentales o espirituales en cualquier momento concreto y todo el mundo pasa diariamente por la vigilia, el sueño y el sueño profundo. Las estructuras, por su parte, son mucho más estables y suelen durar muchos años. Las estructuras se *construyen* a lo largo de una serie de estadios y de una práctica habitualmente comprometida, mientras que los estados simplemente los experimentamos (con la única excepción de los estadios/estados meditativos, como los que van de ordinario a sutil, causal y no dual, cuya consolidación requiere práctica y que, como los estadios, tienden a desplegarse de manera secuencial, aunque son mucho más fluidos que las estructuras).

¿Pueden el místico y el fundamentalista experimentar un estado espiritual similar? Sí… y no. *Sí* porque casi todo el mundo, en casi cualquier nivel del desarrollo, puede acceder a los estados sutiles y causales más elevados. ¿Pero vivirán e interpretarán del mismo modo ese estado el místico y el fundamentalista? Definitivamente *no*, porque su estadio de estructura de conciencia (es decir, su psicógrafo integral) acabará determinando el significado que dé a sus experiencias. El significado añade dimensionalidad a la intención con la que las experimenta. La rejilla que presentamos en la Figura 5.25 ilustra el modo en que *un significado de estado cambia en función del estadio de la estructura del desarrollo en que nos encontremos*.[12*]

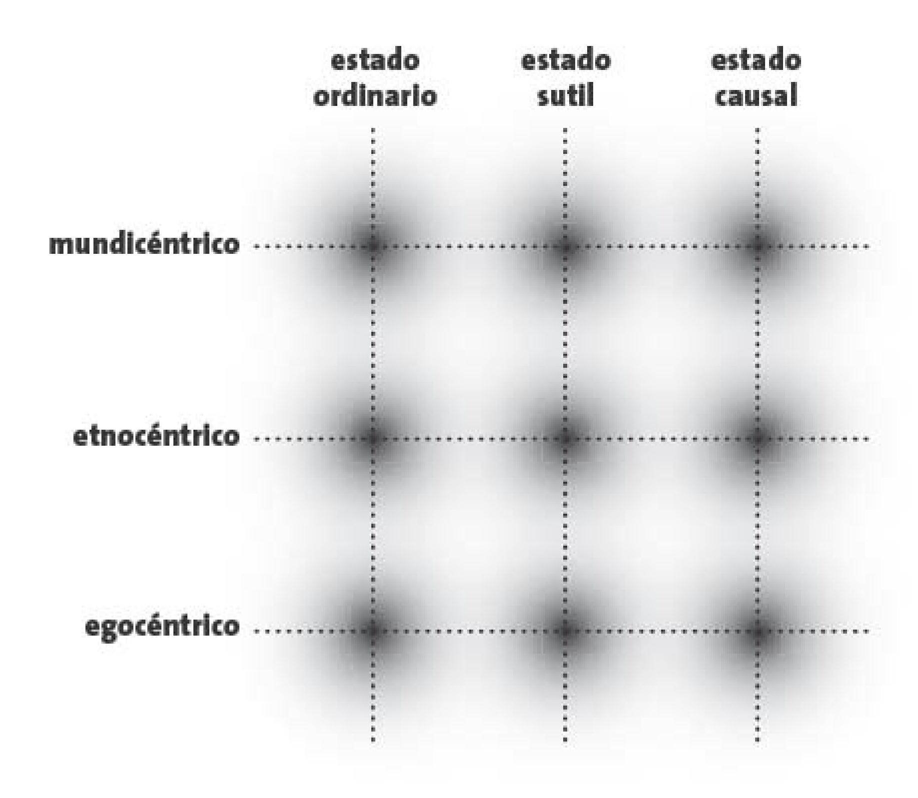


Figura 5.25 La rejilla de los estados y de los estadios

Cada una de las nueve casillas de esta rejilla representa la interpretación de una experiencia de estado. El artista visionario y mundicéntrico, y el niño egocéntrico de dos años pueden experimentar estados sutiles, pero los interpretarán de manera completamente diferente. Así, por ejemplo, donde el niño de dos años verá "un ángel dorado" descendiendo hasta su madre e impregnándola de luz y de energía, el artista visionario puede llegar a experimentar que su cuerpo sutil se sume profundamente en una luz exquisita que todo lo anima. Y, en este sentido, la interpretación es tan importante como la experiencia, puesto que el modo en que interpretamos una experiencia determina, en gran medida, el impacto que, a largo plazo, acabará teniendo en nuestra vida. Podemos considerar a OCON como un marco de referencia interpretativo establecido desde una ola integral de la conciencia para dar sentido a los muchos estados (y estructuras, cuerpos y sombras) que podemos ver precisamente y ejercitar conscientemente a través de la Práctica Integral de Vida.

La conexión estado/estructura

La importante distinción existente entre estados y estructuras (o estadios) parece, de algún modo, difuminarse. Esto es porque pasar tiempo en los *estados* superiores de conciencia puede catalizar el desarrollo que nos conduce a los *estadios* más elevados de conciencia. También es más probable que los individuos que se encuentren en los estadios o niveles superiores del desarrollo

interioricen las implicaciones de sus experiencias de estado más elevadas y que eso remodele su asunción de perspectivas. Así es como prácticas como la meditación, que cultivan estados entrenados de conciencia, acaban convirtiéndose en catalizadores eficaces que permiten a *ambas* modalidades del desarrollo… el avance a estructuras y estadios de conciencia más elevados.

La falacia nivel/línea

Recordemos que la línea espiritual del desarrollo se formula la pregunta "¿Cuál es la preocupación última?". Son muchas las posibles respuestas parciales a esta pregunta —y las hay en cada línea evolutiva— ascendiendo a lo largo de la gran espiral evolutiva que nos conduce a la ampliación de nuestra conciencia y nuestra compasión. Cada estadio u ola del desarrollo espiritual, desde ámbar hasta naranja, turquesa e incluso más allá, postula una preocupación última diferente. Y, del mismo modo, cada estadio espiritual tiene, como posteriormente veremos, un dios diferente.

La *falacia nivel/línea* tiene lugar cuando un nivel (de una determinada línea) se confunde con toda la línea. Una de las más importantes y peligrosas de estas falacias nivel/línea es la que concierne a la línea espiritual. Por una parte, los creyentes tradicionales religiosos (ámbar) se fijan rígidamente en el nivel ámbar del desarrollo espiritual, adorando a un dios mítico y antropomorfo, defendiéndole ferozmente de sus posibles detractores. Entonces es cuando la lógica racional y las comprensiones místicas que no se adaptan a la sensibilidad ámbar se ven rechazadas como ofensivas, heréticas y blasfemas. De este modo, la religión no se define como una búsqueda espiritual personal del continuo despliegue evolutivo, sino como un nivel concreto de desarrollo que, en el caso que nos ocupa, es ámbar.

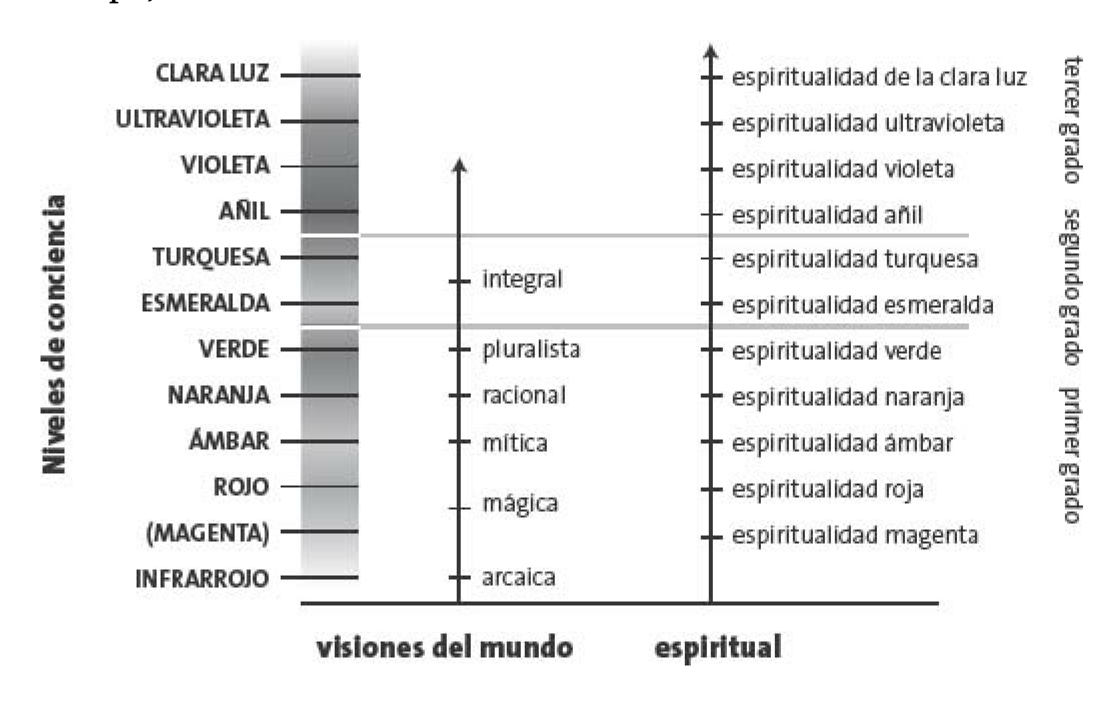


Figura 5.26 La línea espiritual del desarrollo

Quienes, por otra parte, han alcanzado una visión racional del mundo (naranja) pueden incurrir también en la misma falacia nivel/línea pero, en lugar de defender al dios ámbar, lo rechazan con toda la fuerza del razonamiento lógico y científico. Pero naranja no se contenta con arrojar a la basura al dios mítico. Considerando erróneamente que toda religión está expresando la perspectiva ámbar, naranja reprime toda la línea del despliegue de la inteligencia espiritual, desde infrarrojo hasta añil e incluso más allá. Así es como la falacia nivel/línea congela también a naranja tomando erróneamente las expresiones inferiores de la espiritualidad (ámbar) por sus formas más elevadas (naranja, verde, esmeralda y turquesa) y rechazándolas en consecuencia a todas. Así es como la falacia nivel/línea echa más leña a la batalla clásica entre la ciencia naranja y la religión ámbar.

Pero hay una forma de salir de esta situación, que consiste en reconocer que la religión y la espiritualidad no concluyen en ámbar. ¡No hay que olvidar que la inteligencia espiritual también se encuentra en proceso de desarrollo! El teísmo naranja de los padres fundadores de nuestra nación es una forma de vida tan profundamente espiritual como la conciencia integral esmeralda o turquesa… y lo mismo podríamos decir del existencialismo verde de Heidegger. Cada nivel tiene su propia versión de espiritualidad y también ciertamente sus propias prácticas.

Un Sistema Operativo Integral

Son muchas las cosas que hemos dicho de OCON en el presente capítulo. ¿Pero qué es, en realidad, OCON?

- una filosofía
- un marco de referencia
- un modelo
- una teoría
- un mapa
- dimensiones
- perspectivas

La respuesta es todo lo anterior. ¿Y por qué nos detenemos aquí? También podríamos definir a OCON como un **Sistema Operativo Integral** (o **SOI**). En una red de información, el sistema operativo es la infraestructura que posibilita el funcionamiento de los distintos programas de software. La metáfora es simplemente que, si queremos ejecutar cualquier "software" en su vida —tanto en su empresa como en su trabajo, en el juego o en su mundo relacional—, querremos contar con el mejor de los sistemas operativos. Eso es precisamente lo que hace OCON, un sistema operativo que nos permite ejecutar las "aplicaciones" más eficaces y vanguardistas.

Una vez que haya aprendido o "descargado" el Sistema Operativo Integral (lo que ya ha comenzado a hacer quien haya leído este capítulo) suele empezar a actualizar su mente abriéndole a nuevos espacios y proporcionándole un atisbo de las muchas perspectivas diferentes de que dispone para enfrentarse a un mundo tan complejo y acelerado como el nuestro. Pero, sin embargo, no es posible reducir el módulo de la mente al estudio puramente intelectual de OCON. SOI funciona como un sistema **psicoactivo** que puede movilizar todo nuestro cuerpo-mente y movilizar potencialidades que, hasta entonces, permanecían aletargadas y de las que quizás ni siquiera éramos conscientes.

Una vez descargado, SOI empieza a buscar automáticamente áreas que el marco de referencia integral nos sugiera que poseemos, pero que quizás ni siquiera hayamos advertido conscientemente, como los cuadrantes, los niveles, las líneas, los estados, los tipos o los cuerpos. SOI los identifica, los moviliza y nos ayuda a considerarlos como posibilidades de nuestra conciencia y de nuestro ser-en-el-mundo. Así es como, al proporcionarnos una amplia diversidad de distinciones esenciales y coordinarlas claramente con nuestro espacio kósmico multidimensional, nuestra mente y nuestra comunicación, OCON nos

infunde una precisión, una profundidad y una claridad estereoscópica. Y así es también como, en sus aspectos más profundos y substanciales, nuestro mundo experimenta un cambio —crece— y ya no vuelve nunca más a ser el mismo.

---

* Técnicamente hablando se denomina "pluralismo metodológico integral" y es una forma de honrar las verdades y comprensiones procedentes de una gran diversidad de disciplinas que muestra también el modo de integrar las diferentes modalidades de conocimiento.

** Pero el lector no debería olvidar que la persona no se encuentra sencillamente asentada en un solo nivel. Lo cierto es que tendemos a gravitar en torno a un **determinado nivel** y si bien, en ocasiones, actuamos desde un nivel superior, en otras lo hacemos desde un nivel inferior. Decir que alguien se encuentra, por tanto, en el nivel mundicéntrico del desarrollo moral sólo significa que, la *mayoría* de las veces que se enfrenta a un dilema moral, tiene en cuenta a todas las personas, aunque ello no excluye que, *en ocasiones*, pueda comportarse de un modo "etnocéntrico" y, en otras, de un modo manifiestamente "egocéntrico". Decir, pues, que una persona se ha desarrollado hasta un determinado nivel, sólo significa decir que, en el mejor de sus días, es *más probable* que actúe desde ese nivel. Por ello hay quienes, en un intento de subrayar la fluidez de esta dimensión, denominan "olas" a los niveles.

*** Entre los importantes investigadores de la psicología evolutiva que han teorizado y/o medido las líneas y los niveles cabe destacar a Jean Piaget, Robert Kegan, Michael Commons y Francis Richards (en la dimensión cognitiva), Abraham Maslow (en la de las necesidades), Daniel Goleman (en la emocional), Jane Loevinger y Susanne Cook-Greuter (en la de la identidad), Clare Graves, Don Beck y Chris Cowan (en la de los valores), Lawrence Kohlberg y Carol Gilligan (en la moral) y James Fowler (en la espiritual). El psicólogo cognitivo Howard Gardner, por su parte, abanderó el concepto de "inteligencias múltiples" de las que ha llegado a establecer, hasta el momento, las siete siguientes: lingüística, lógico-matemática, espacial, corporal-cinestésica, musical, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

**** Los lectores familiarizados con el modelo de la Dinámica Espiral advertirán, en algunos casos (como naranja, verde y turquesa, por ejemplo), su semejanza con nuestro modelo y su diferencia en otros (como infrarrojo, magenta, ámbar y esmeralda). El modelo de las altitudes de la conciencia introducido aquí no se limita a la línea de los valores de la Dinámica Espiral, sino que también incluye otras líneas del desarrollo. Así, cada uno de los niveles de la Dinámica Espiral se corresponde, independientemente de la correspondencia o no de los colores, con una altitud de conciencia concreta (púrpura-magenta, rojo-rojo, azul-ámbar, naranja-naranja, verde-verde, amarillo-esmeralda y turquesa-turquesa).

***** Aunque estén estrechamente relacionadas, la línea de las visiones del mundo no es, como subrayan claramente la Dinámica Espiral y la obra de Clare Graves, idéntica a la de los valores. No se centra tanto en la evolución de los valores, que siguen siendo —especialmente en lo que respecta a lo que más valoramos— muy importantes, como en la evolución de nuestro modo de "dar sentido" y entender, en consecuencia, el mundo.

6* La investigación moderna parece corroborar los antiguos métodos y evidenciar que el practicante puede estabilizar el acceso a determinados estados elevados *como si de estadios de tratara*, es decir, aprendiendo a entrar de manera consciente e intencional en el sueño, en el sueño sin sueños y en otros estados, incluyendo los estados cumbre de conciencia. Nosotros les llamamos "estadios de los estados" y los diferenciamos de los "estadios de las estructuras" que jalonan la emergencia de las capacidades duraderas (como, por ejemplo, la visión esmeralda del mundo o la inteligencia emocional turquesa). Los estadios de los estados suelen asociarse al entrenamiento contemplativo porque, gracias a prácticas como la meditación, uno aprende a estabilizar el acceso a los estados **místicos** más elevados de conciencia. La experiencia de los estados más elevados tiende a acelerar el desarrollo hasta los niveles más elevados de conciencia pero no existe, entre ellos, vínculo causal alguno. El entrenamiento meditativo no modifica necesariamente el *nivel* de cualquier otra línea evolutiva. Nadie se extraña, por ejemplo, en este sentido, de que el meditador avanzado pueda presentar un desarrollo limitado de las líneas interpersonal o matemática.

7* Esto es, por ejemplo, lo que afirman Lawrence Kohlberg y Carol Gilligan, los investigadores más famosos de las modalidades masculina y femenina, respectivamente, del desarrollo moral.

8* Aunque la imagen se complica por la presencia, en ambos casos, de hebras de rojo egocéntrico.

9* Obviamente, lo contrario también puede ser cierto y usted puede ser el que se encuentre en el nivel inferior de una determinada línea. Sería sabio pues, dada esa posibilidad, esperar que los demás comprendiesen el nivel en que se encuentra y actuaran compasivamente para ayudarle a ser más sano y más feliz (dado que muy probablemente todavía necesite un tiempo para llegar a ese nivel) y le den algún que otro empujoncito para ascender.

10* Los lectores más interesados en este punto pueden echar un vistazo a la tesis de Adam Leonard titulada "Integral Communication" en www.Integral-Life-Practice.com.

11* Pero el bebé puede, no obstante, acceder a casi cualquier *estado* de conciencia. Ver la "falacia estado/estructura" que presentamos en la página 153.

12* Tanto Ken Wilber como Allan Combs han desempeñado un papel decisivo en la elaboración de este diagrama, al que también se conoce como "rejilla Wilber-Combs".

6. El módulo del cuerpo

Redefinir la integralidad del cuerpo

En este capítulo, centraremos nuestra atención en el cuadrante superior-derecho, es decir, en el cuerpo, la dimensión exterior-individual de la práctica. ¡Nuestro cuerpo es algo realmente complejo, multifuncional y milagroso! Él es, a fin de cuentas, el que, desde el momento de nuestro nacimiento hasta el de nuestra muerte, posibilita todas nuestras experiencias, grandes y pequeñas, desde comer hasta trabajar, jugar y hacer el amor.

Pero el cuerpo, obviamente, también está sometido a la enfermedad, las lesiones, el dolor, el envejecimiento y, en última instancia, la muerte. Es por esto por lo que, para algunas tradiciones, tiene tan mala prensa. Sin embargo, a pesar de que esas tradiciones afirmen: «trasciende el cuerpo, porque la carne es intrínsecamente mala», la visión integral abraza la existencia corporal. Después de todo, es el único vehículo con el que contamos para vivir una vida iluminada. Y es que, aunque no podamos erradicar el dolor ni el envejecimiento ni hacer nuestro cuerpo perfecto, sí que podemos aprender a hacer un uso sabio de él.

Uno de los valores que, tanto a nivel cultural como de especie, más nos importan, es la salud física. Pero ésa es una expectativa habitualmente inalcanzable. La salud, desde la perspectiva de la cultura moderna, no es más que ausencia de enfermedad. Y, cuando ésta se presenta (cosas que, más pronto o más tarde, inevitablemente ocurre), nos aprestamos a acabar con ella o a controlarla apelando a la cirugía o a los fármacos. Aunque haya ocasiones en que, para salvar una vida o gestionar adecuadamente una enfermedad crónica, sea necesario apelar a medidas *externas* como la prescripción de fármacos, la verdadera salud consiste en un bienestar equilibrado derivado de un estilo de vida fundamentalmente sano, una cualidad *intrínseca* que requiere práctica.

Cualquier enfoque integral a la práctica corporal no sólo debe aspirar al restablecimiento de la salud y del bienestar, sino también al desarrollo de potenciales de una salud *extraordinaria* que no se limiten a permitirnos sobrevivir, sino que *aumenten* también nuestra vitalidad inteligente. La práctica corporal integral nos invita a *disfrutar* conscientemente del flujo corporal de la vida, preparando, para ello, nuestro vehículo corporal.

¿Cómo puede nuestro cuerpo convertirse en “el mejor vehículo para la vida”?

Integralmente, por supuesto. Y todo ello empieza, de hecho, con la siguiente y extraordinaria comprensión:

Son *tres* **—y no sólo uno— los cuerpos con los que cuenta el ser humano, de modo que, si queremos estar realmente sanos, deberemos ejercitar los tres**.

Tango para tres

¿Y cuáles son estos tres cuerpos? El primero de ellos es el cuerpo físico o cuerpo **ordinario**, es decir, el cuerpo compuesto por la carne, los huesos, los órganos, las células, la saliva y la sangre. El segundo es el cuerpo **sutil**, es decir, el cuerpo compuesto por diferentes modalidades de energía (en ocasiones llamada *chi* o *prana*) y por otros sistemas sutiles (como los centros de energía o *chakras* y los meridianos de la acupuntura). Y el tercero es el cuerpo **causal** de silencio infinito, el cuerpo con el que conectamos a través de la práctica meditativa.

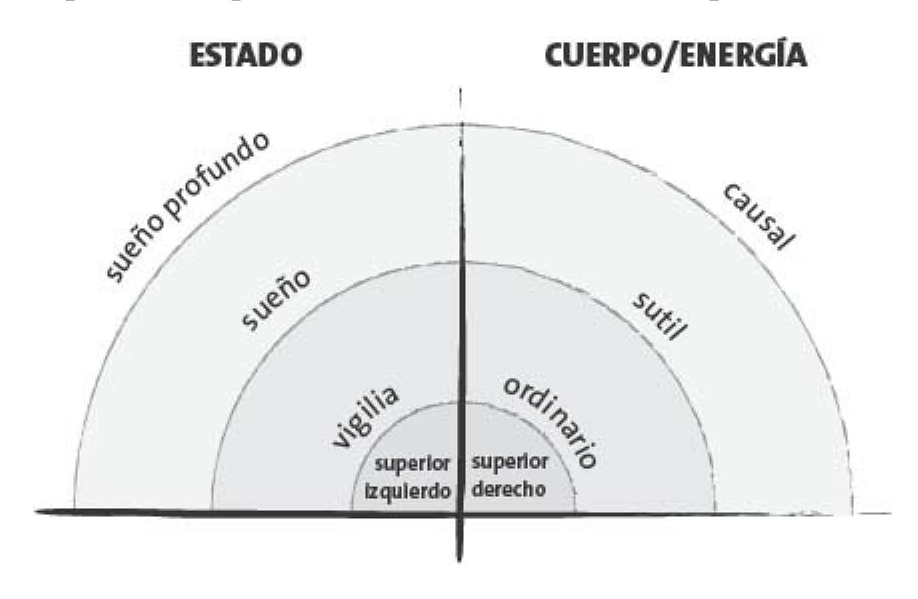


Figura 6.1 Correlación existente entre los estados de conciencia, los cuerpos y las energies

Estos cuerpos y energías *exteriores* están estrechamente ligados a su realidad interior. Recuerde que los tres grandes estados de conciencia son la vigilia, el sueño y el sueño profundo. De hecho, esos tres **estados** y sus tres correspondientes **cuerpos** están interconectados y son interdependientes, en el sentido de que cada *estado* subjetivo de conciencia está asociado a una energía o *cuerpo* objetivo (ver Figura 6.1 de la página 160).

Ordinario, *sutil* y *causal* son las energías o cuerpos asociados a los tres grandes estados de conciencia (de vigilia, sueño y sueño profundo). Correlacionados con el espectro de estados de conciencia del cuadrante superior-izquierdo hay, en el cuadrante superior-derecho, todo un espectro de cuerpos o energías.

La conciencia vigílica se corresponde con el cuerpo ordinario (o cuerpo físico); la conciencia sutil u onírica se corresponde con un cuerpo sutil y la conciencia sin forma (o sueño profundo) se corresponde con un cuerpo causal o *muy sutil*, como le llaman los tibetanos. Y cada uno de estos estados de conciencia posee su correspondiente soporte corporal-energético.

¿No le parece, si piensa un poco en ello, que ésta es una información muy interesante? Si cada estado *interior* posee una forma *exterior*, las implicaciones son extraordinarias porque ello significa que, cuando ejercitamos o trabajamos los tres cuerpos, también estamos ejercitando simultáneamente nuestra experiencia interna consciente, es decir, estamos *trabajando* o fortaleciendo nuestros estados naturales de conciencia. Zambullámonos un poco más en cada uno de estos tres cuerpos y en sus correspondientes estados.

Ordinario

El estado de vigilia está estrechamente unido al **cuerpo físico ordinario**. Éste es el cuerpo que nos permite experimentar sensorialmente el mundo natural que nos rodea, un mundo cuyas pautas y leyes se ven estudiadas por la ciencia empírica. Cuando usted despierta, experimenta los datos sensoriales ordinarios, es decir, las rocas, los árboles, los edificios, las personas, las voces, los sonidos, los olores, etcétera. Si alguien pellizca su cuerpo físico, usted lo siente, cuando patea una pelota, puede sentir una reacción igual y opuesta contra su pie y su pierna y también puede ver el modo en que la pelota obedece las leyes de la física describiendo un arco en el aire antes de que la gravedad acabe trayéndola nuevamente al suelo. La sumisión del reino ordinario a las leyes de la ciencia es tal que parece tratarse de una máquina extraordinariamente compleja. Éste es el aspecto que presentan las dimensiones predecibles y ordenadas de un mundo físico predecible y ordenado (aunque existen dimensiones, como el mundo cuántico, por ejemplo, que quedan fuera de este influjo). Pero este reino es también milagroso, porque el *ser humano* es un organismo sumamente complejo, compuesto de innumerables elementos y procesos que operan de manera estrecha e inconsútil para dar lugar a la realidad física.

Sutil

Cuando, al llegar la noche, caemos dormidos, las cosas cambian radicalmente y el cuerpo ordinario desaparece de nuestra conciencia. Entonces dejamos atrás las rocas, los árboles y los edificios y, huyendo por la ventana, nos adentramos en la madriguera del conejo, en donde somos conscientes de las emociones, las imágenes, las visiones, las ideas y el mundo de los sueños y de los arquetipos.

El vehículo de apoyo energético propio de los estados de sueño no es el cuerpo sólido y ordinario, sino un espectro de energías sutiles de radiación, mente, sonido, emoción y fuerza vital de diferentes grados de sutileza y densidad. Ésa es la franja del espectro característica del **cuerpo sutil**, tradicionalmente ligada a los *chakras*, que se refieren a los estados del cuadrante superior-izquierdo y se subdivide en niveles que reciben nombres tales como *vital*, *etérico*, *sexual*, *emocional*, *astral*, *mental* y *psíquico*.

El cuerpo onírico puede cambiar de forma, atravesar paredes y hasta volar. El

cuerpo sutil se mueve libremente por dominios fluidos, atravesando éxtasis, pesadillas, lugares y tiempos diferentes. Y, aunque pueda estar estrechamente unido a realidades sensoriales ordinarias, no se halla, sin embargo, atado a ellas. Gira fundamentalmente en torno a intuiciones, sentimientos, ideas, intenciones, deseos y emociones. En cierto sentido, el cuerpo sutil es *más libre*, porque no depende de las circunstancias físicas. Pero eso no sólo mientras uno está soñando, porque nuestros sueños y visiones idealistas pueden movilizar no sólo nuestra acción, sino también la acción de los demás. Es por ello por lo que nuestro carisma corporal sutil puede provocar cambios revolucionarios, tanto en nuestra vida como en sus expresiones creativas y hasta en toda la sociedad.

Las energías sutiles más densas (que se manifiestan en el aura, los meridianos de la acupuntura y las sensaciones corporales ligadas al flujo de la energía vital) están estrechamente ligadas al cuerpo físico ordinario, las bandas más sutiles están ligadas a la sexualidad, las emociones más sutiles tienen que ver con la mente y la intuición y las mucho más sutiles con la inteligencia supramental, beatífica e intuitiva, una suerte de paroxismo glorioso de nuestro ser más sutil.

Causal

Cuando el sueño concluye, caemos en el sueño profundo y sin forma. En éste y en cualquier otro estado *causal* se trascienden las experiencias ordinarias y sutiles y uno queda libre en un reino inmóvil y silencioso, un espacio inmenso e ilimitado en el que no ocurre absolutamente nada.

Paradójicamente, sin embargo, la conciencia está completamente abierta, presente y sin obstrucciones. La conciencia simplemente *es*, sin que se vea distraída por el movimiento de los objetos de la experiencia. Y aunque, en esa nada, no emerjan experiencias ni cualidades concretas, se caracteriza por un bienestar último ajeno a todo tipo de sufrimiento.

La expansión consciente y casi infinita tiene un cuerpo de energía extraordinariamente sutil y casi indescriptible, el **cuerpo causal**. Este cuerpo, inmóvil, silencioso, infinito e infinitesimal, trasciende toda categoría conceptual y, en consecuencia, se encuentra más allá de toda descripción. Es la encarnación energética del Testigo omnipresente de la conciencia, el espacio en el que emerge toda experiencia. El dominio causal es la causa, el espacio y el apoyo —íntimamente presente como nuestro fundamento más profundo— en el que pueden emerger las energías y los cuerpos sutil y ordinario.

Los tres cuerpos —ordinario, sutil y causal— existen simultáneamente ahora mismo en la conciencia vigílica. Cada vez que la meditación, el pensamiento, las visiones o las emociones nos permiten adentrarnos en un estado sutil, estamos movilizando nuestro cuerpo sutil. Y cada vez que nos liberamos en el cuerpo

sutil y descansamos en el silencio de la conciencia pura, estamos conectando con el cuerpo causal.

Las **prácticas del cuerpo integral** nos ayudan a prestar atención a las tres dimensiones ordinaria, sutil y causal de la existencia corporal. En este sentido, las prácticas del cuerpo integral nos permiten ejercitar conscientemente todas las dimensiones de nuestro cuerpo-mente-espíritu-sombra, incluyendo los aspectos más elevados de nuestro ser.

En la medida en que ejercitamos la práctica integral, podemos *ser incluso conscientes de los estados de sueño y de sueño profundo sin sueños*. Dicho en otras palabras, aunque nuestro cuerpo físico esté durmiendo, *nosotros* —mientras habitamos los cuerpos sutil y causal—podemos permanecer "despiertos". ¿Qué podríamos aprender de tal experiencia y cómo modificaría nuestra visión de la realidad? Esto es, precisamente, lo que descubrimos cuando acometemos una práctica que ejercita los tres cuerpos. Pero los beneficios de la práctica corporal integral son también muy interesantes e inmediatos, de modo que ahora vamos a centrarnos en ellos.

¿Debería hacer un máster o aprender kung fu?

Tenemos un amigo que, mientras estudiaba empresariales, emprendió la práctica del kung fu. Pero, llegado el momento en que creyó que debía tomarse un año sabático para hacer un máster de administración de empresas, se dio cuenta de que tal cosa le obligaría a renunciar a su práctica de artes marciales que, por aquel entonces, le resultaba sumamente importante.

Sin embargo, su carrera avanzó paradójicamente, aunque finalmente decidiera no matricularse en el máster, mucho más rápidamente de lo que esperaba. Retrospectivamente considerando, se dio entonces cuenta de que, aun en el caso de que su motivación exclusiva hubiese sido la estrictamente profesional, su decisión de no renunciar a las artes marciales había sido la correcta y concluyó: «El kung fu contribuyó muy positivamente a mi carrera, porque me enseñó habilidades como la agilidad, la presencia, la adaptabilidad, la fl exibilidad mental y corporal, la atención, la disciplina y la claridad que fueron decisivos para mi avance».

En la siguiente sección presentaremos el trabajo con los tres cuerpos, una

práctica estrella que puede ayudarnos a poner en marcha y profundizar nuestra práctica corporal integral. Luego echaremos un vistazo a otras formas de práctica que quizás quiera incluir en su PIV, algunas tan conocidas como el entrenamiento de fuerza, el aerobic, el deporte, el baile (o, hablando en términos generales, el condicionamiento neuromuscular) y la nutrición. Finalmente exploraremos algunas prácticas del cuerpo sutil que aumentan nuestra *conductividad*, es decir, la capacidad de encauzar la energía vital, como el ejercicio sexual integral y la práctica de la respiración consciente. Concluiremos con una breve discusión de los ejercicios relativos al cuerpo causal y una invocación a la conciencia Testigo que, como veremos, puede mantenerse a través de *todos y cada uno* de los aspectos de nuestra práctica del cuerpo integral.

No deberíamos olvidar que, aunque hayamos dividido el capítulo en secciones relativas a los tres cuerpos, no existe ninguna práctica que se centre *exclusivamente* en un cuerpo. Se puede levantar pesas, correr, hacer el amor o respirar ejercitando simultánea y conscientemente *los tres cuerpos*. Pero, como hemos puesto el *énfasis* en un cuerpo u otro, también hemos ubicado a las distintas prácticas en la sección correspondiente. Es mucho pues, sea cual fuere la práctica que estemos ejercitando, lo que podemos aportar a los tres cuerpos.

El trabajo con los tres cuerpos

El trabajo con los tres cuerpos nos permite diseñar un programa para ejercitarlos. ¿Cómo funciona? Como sucede con la Práctica Integral de Vida, es modular, escalable, flexible y adaptable a sus necesidades. Es una rutina perfecta para la mañana, una forma de despertar, de concentrarse y energetizarse antes de emprender las actividades cotidianas, y también existe la versión de un minuto que nos proporciona una forma rápida de conectar y ejercitar los tres niveles de nuestro cuerpo.

Considerando el trabajo de los tres cuerpos como un **conjunto de principios**, siempre podemos diseñar una rutina que se adapte a nuestro caso. Hay un modo muy sencillo de afirmar estos principios: *Haga, al menos, un ejercicio que subraye cada uno de sus tres cuerpos —causal, sutil y ordinario— y mantenga, mientras los lleva a cabo, la conciencia y el compromiso con los tres*. Tal vez, al comienzo, esto pueda parecerle un tanto difícil (como si estuviese haciendo malabarismos) pero, con cierta práctica, puede acabar convirtiéndose en su segunda naturaleza (algo tan natural, en suma, como ir en bicicleta).

Éstos son ejercicios que podemos llevar a cabo en cualquier momento del día. Practique los que más le sirvan. No olvide que *toda* práctica posee dimensiones ordinarias, dimensiones sutiles y dimensiones causales (razón por la cual puede hacerlo todo con conciencia de los tres cuerpos) aunque, no obstante, el *énfasis* esté puesto en un cuerpo o en otro.

Veamos ahora algunos ejercicios que puede hacer para cada uno de los cuerpos:

Cuerpo ordinario

levantamiento de pesas correr aeróbic

deportes (esquí, baloncesto, tenis, balonvolea, disco volador, fútbol, etc.) danza

sentadillas, flexiones y flexiones abdominales (ejercicios, todos ellos, que se sirven exclusivamente del peso del cuerpo)

Cuerpo sutil

yoga

tai-chi

chi-kung

práctica de la respiración sutil (incluyendo el pranayama y la llamada “órbita microcósmica”)

visualización

sueño lúcido

*Cuerpo causal**

meditación del Testigo

meditación mantra: Yo soy

indagación integral

Gran Mente

oración de centramiento

los tres rostros del espíritu

Hay quienes prefieren ampliar su trabajo con los tres cuerpos a lo largo de todo el día y hasta hacerlo en diferentes lugares (como, por ejemplo, meditar en casa y levantar pesas en el gimnasio). **Pero una forma de práctica muy eficaz consiste también en encadenar los ejercicios elegidos en una rutina continua**. En los seminarios de Práctica Integral de Vida y en el DVD del trabajo con los tres cuerpos que forma parte del Kit del principiante de la PIV,** presentamos una versión de trabajo con los tres cuerpos, que requiere de treinta y cinco a cuarenta y cinco minutos, y veremos también en las siguientes páginas. Esta rutina se despliega en un orden concreto (que, comenzando en el cuerpo causal y pasando luego por los cuerpos sutil y ordinario, regresa finalmente al cuerpo causal), lo que significa atravesar un ciclo completo de estados (sin dejar de asentarse, en todo momento, en el fundamento proporcionado por el Testigo causal).

Veamos ahora los cinco pasos básicos:

1. Asiéntese en el cuerpo **causal** y tome la decisión de ejercitar la conciencia/meditación.
2. Energetice su cuerpo **sutil** y decida emprender prácticas que movilicen la energía sutil. *Hágalo mientras se mantiene conscientemente arraigado en el cuerpo causal.*
3. Fortalezca su cuerpo **ordinario** y tome la decisión de ejercitar el cuerpo físico. *Hágalo mientras sigue conscientemente arraigado en su cuerpo causal y energetizado en el cuerpo sutil.*
4. Pase del cuerpo **ordinario** a la conciencia del cuerpo **sutil** a través de

algún estiramiento y la correspondiente relajación posterior.

5. Descanse en el cuerpo **causal** durante un período de meditación sedente.

Los lectores interesados en este trabajo pueden ver el vídeo que presentamos al respecto en www.Integral-Life-Practice.com y que les servirá para aprender más rápidamente.

La diferencia integral

La mayoría de las formas de ejercicio descuidan el cuerpo causal y son muchas también las que no prestan la adecuada atención al cuerpo sutil. Es sumamente raro encontrar una rutina de ejercicios que adiestre *simultáneamente los tres cuerpos*. Ésta es la ventaja del trabajo con los tres cuerpos, una forma condensada, eficaz e inteligente de llevar a cabo un trabajo auténticamente *integral*.

De ese modo, además, el ejercicio es más *interesante*, porque no sólo estamos quemando calorías, sino aportando conciencia y cuidado a cada movimiento y a cada momento. Tenga en cuenta que, cuanto más los ejercite, más se fortalecerán *los tres cuerpos*. Una cosa es tener grandes músculos o resistencia aeróbica y otra muy diferente disponer *también* de un libre flujo de energía y de una presencia profunda y consciente.

Las imágenes que ilustran el trabajo de los tres cuerpos han sido realizados por Huy Lam.

Primer paso: Arráiguese en el cuerpo causal

Empiece respirando profundamente varias veces y cobrando conciencia de *sí mismo*. Utilice cualquier forma de meditación que evoque un estado de testigo puro o de conciencia no dual (en el Capítulo 7 le propondremos varias alternativas entre las que elegir). Tratemos, por ejemplo, de leer o recitar en silencio las siguientes instrucciones para señalar. De este modo podremos acceder a un estado de *Talidad omnipresente no dual* que esté abierto a la realidad consciente de nuestro yo más profundo y de todas las cosas. Cuando se relaje en esta meditación, permita que las palabras le guíen amablemente hacia una desidentificación de los objetos inmediatos de su experiencia, de modo que descanse como el *Testigo* de todos los objetos. Sienta, en este estado expandido, su cuerpo causal.



Instrucciones no duales para señalar

Advierta los sonidos que le rodean y advierta también sus sensaciones corporales.

Dese cuenta de que usted no es lo mismo que esos sonidos y esas sensaciones.

Los sonidos y las sensaciones son objetos que emergen en la conciencia que usted es.

Advierta sus pensamientos, sentimientos, recuerdos, motivaciones e impulsos.

Dese cuenta de que usted no es lo mismo que sus pensamientos, sentimientos, recuerdos, motivaciones e impulsos.

Todos ésos son objetos que emergen en la conciencia que usted es.

Usted es El que siempre ha estado presente.

Jamás ha habido un instante en el que usted estuviera ausente.

Usted siempre ha sido usted.

Dese cuenta de ello.

Dese cuenta de la Talidad que es.

No pretenda ver, descubrir u olvidar a quien realmente es.

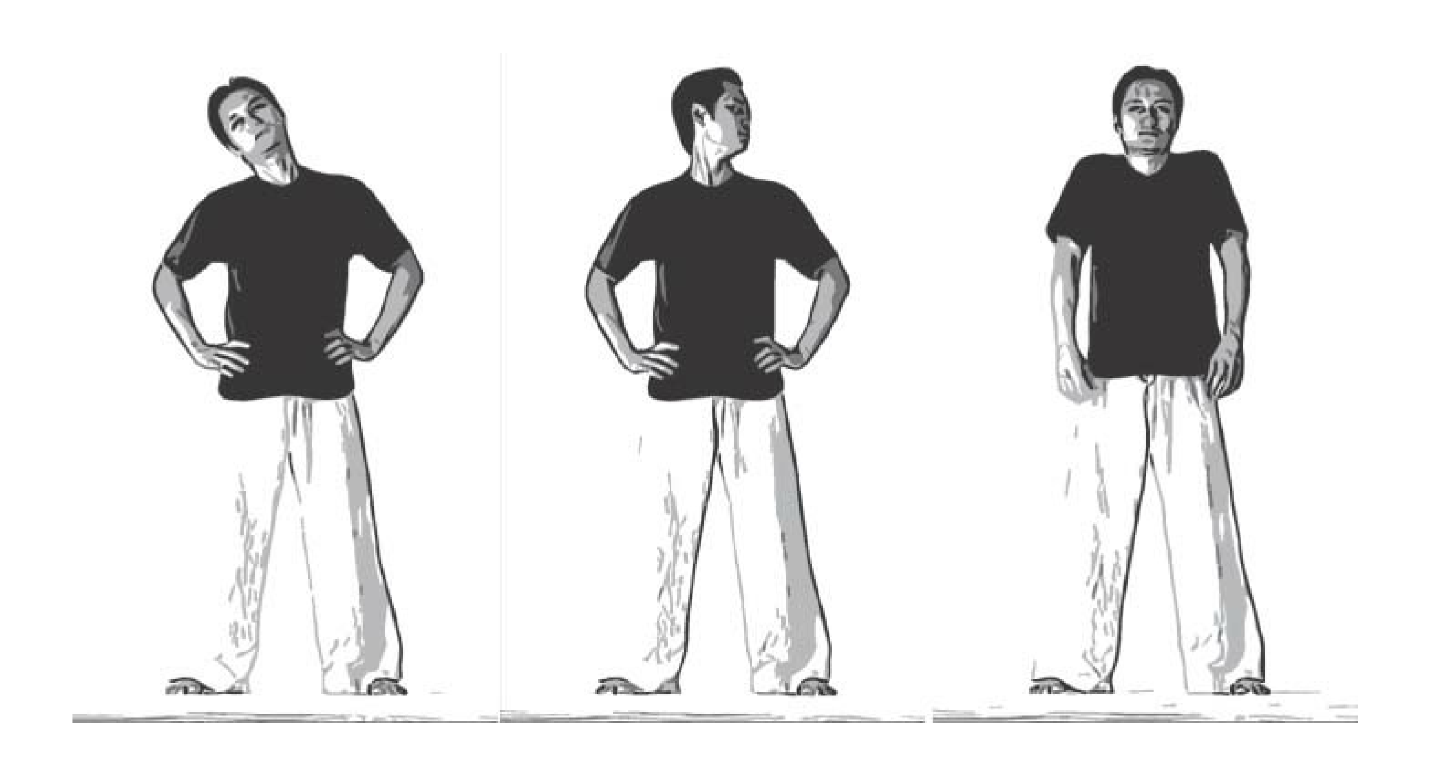
Repita esta meditación todas las veces que quiera o reemplácela con cualquiera de las prácticas características del módulo del Espíritu (Capítulo 7) como, por ejemplo, la meditación mantra Yo soy (que presentamos en la página 271), la indagación integral (que presentamos en la página 272) o los tres rostros del espíritu (que presentamos en la página 277).

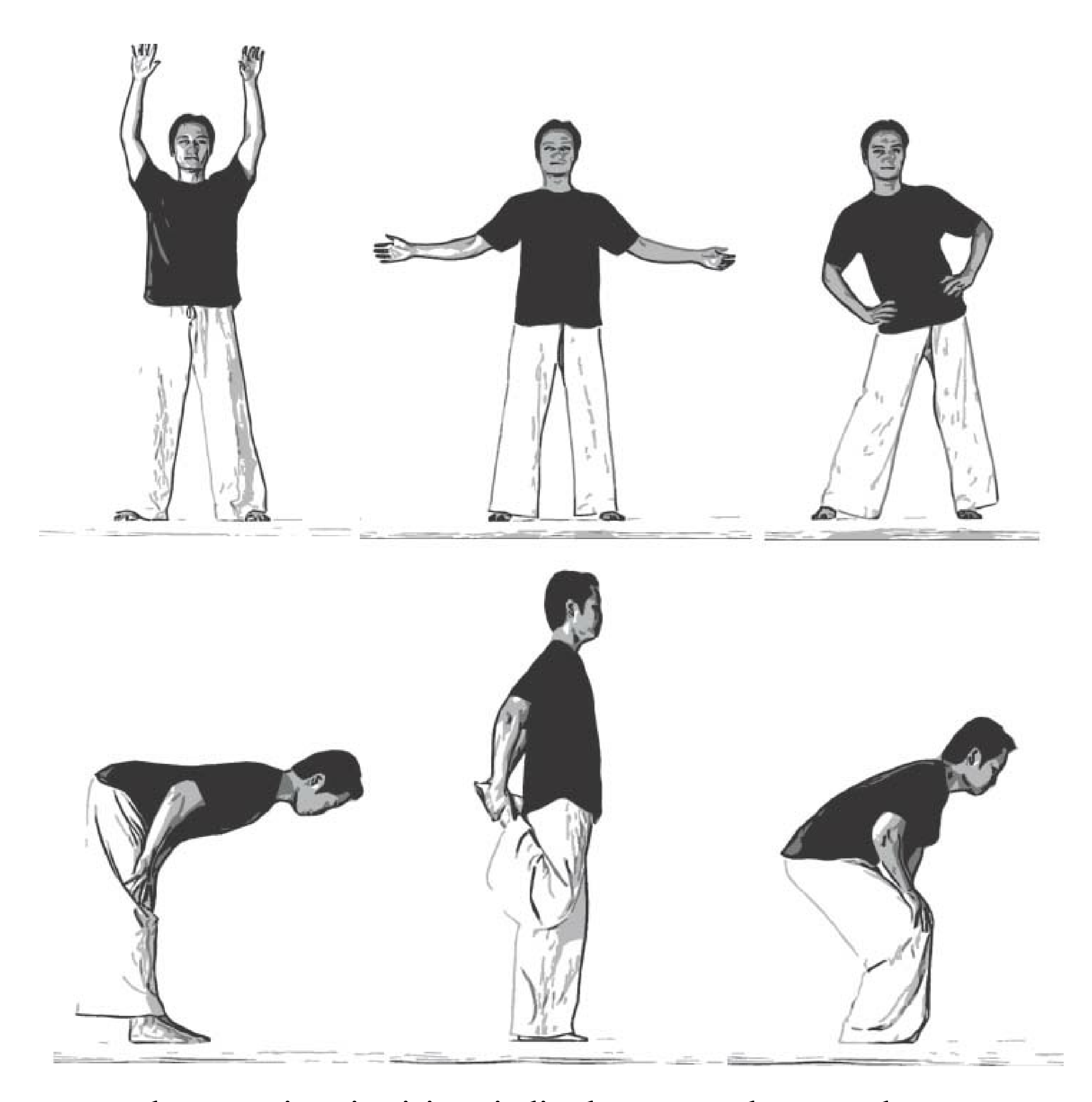
Segundo paso: Energetice el cuerpo sutil

Ahora puede pasar a una rutina basada en la práctica del cuerpo sutil que más le guste, como el yoga, el chi-kung, el tai-chi o el trabajo con la respiración. A continuación presentamos una serie de ejercicios al respecto, basados en los principios del yoga y del chi-kung. Los lectores interesados en más ideas al respecto pueden echar un vistazo a los ejercicios del cuerpo sutil que presentamos más adelante en este mismo capítulo (páginas 204-221).

Comenzamos con una serie de movimientos generales destinados a abrir el cuerpo.

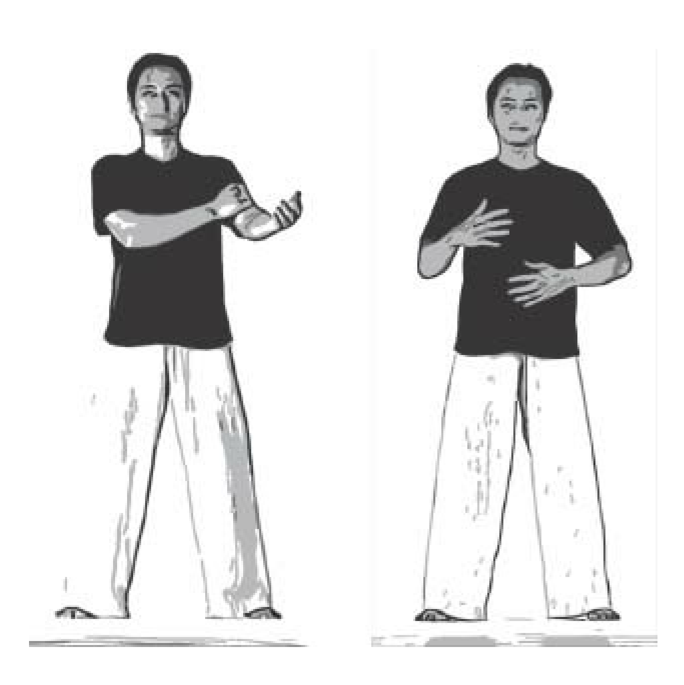
- Describa círculos con la cabeza, para estirar el cuello, y luego gire la cabeza, mirando primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha.
- Mueva los hombros, describiendo círculos hacia delante y hacia atrás.
- Balancee los brazos hasta colocarlos por encima de su cabeza y muévalos luego en círculos, hacia delante y hacia atrás.
- Abra el pecho, separando los brazos y balancéelos luego varias veces hacia delante y hacia atrás.
- Coloque las manos sobre la cadera y describa círculos con ella, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario.
- Inclínese hacia delante, manteniendo la espalda recta.
- Doble la rodilla y cójase luego el pie con ambas manos. Tire luego del pie hacia arriba y hacia atrás, estirando de ese modo el cuádriceps. Repita lo mismo con la otra pierna.
- Apoye las manos en las rodillas e incline éstas levemente hacia arriba y hacia abajo, y describa luego círculos con ellas.





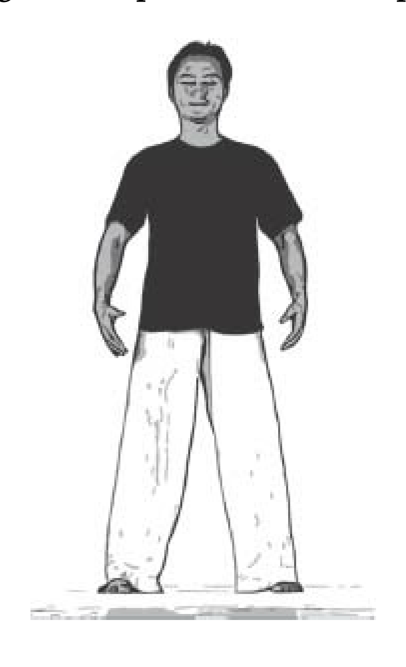
Haga luego varios ejercicios vitalizadores para despertar los centros y canales energéticos del cuerpo.

Golpee, con el puño ligeramente cerrado o palmee, con la mano abierta, toda la superficie de su cuerpo, brazos, pecho, abdominales y piernas. Asegúrese de activar también tanto la parte delantera como la parte posterior de sus brazos y de sus piernas.



Permanezca finalmente tranquilo durante un par de minutos en una "postura que cultive chi".

Permanezca de pie con los ojos cerrados y los pies ubicados en la vertical aproximada de los hombros, con las rodillas ligeramente inclinadas, la columna erguida, aunque relajada, los brazos separados y las manos abiertas a unos centímetros del cuerpo. Apoye ligeramente la lengua contra el paladar, justo a la altura del nacimiento de los dientes. Respire con el vientre, expandiéndolo al inhalar y relajándolo al exhalar, estimulando y movilizando, mientras descansa en el cuerpo causal, la energía vital por todo su cuerpo.



Tercer paso: Fortalezca el cuerpo ordinario

El trabajo de los tres cuerpos puede pasar ahora a una serie de ejercicios físicos. Si dispone de un gimnasio en casa, puede utilizarlo ahora como parte del trabajo con los tres cuerpos (ver página 182-191 para una discusión sobre el entrenamiento de fuerza). En el caso de que carezca de ese equipamiento, trate de llevar a cabo las sentadillas, flexiones, arqueos de la espalda y abdominales que a continuación describimos. Realice estos ejercicios de manera lenta y consciente, durante unas cuantas repeticiones, alargando todo lo que pueda las últimas dos o tres. Procure no lesionarse y tenga bien en cuenta que usted es el único que conoce sus propios límites. A veces se incluye aquí un ejercicio cardiovascular (como el módulo aeróbico de un minuto que presentamos en la página 192).

Agáchese lentamente

(Haga cinco sentadillas lentas, alargando las dos últimas)

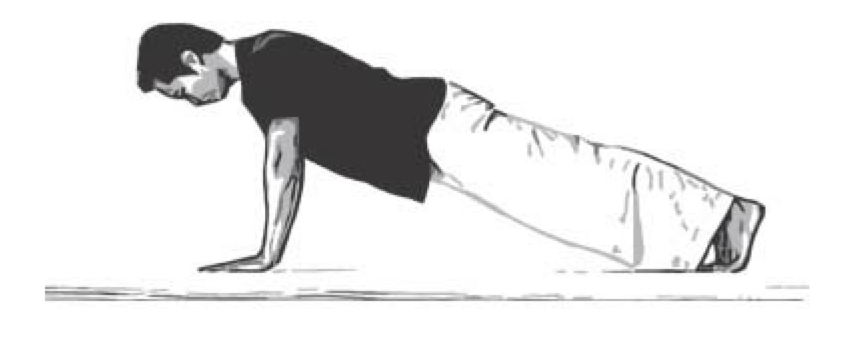
- Coloque los pies en la vertical aproximada de los hombros o un poco más separados.
- Extienda ligeramente los brazos hacia delante.
- Descienda ahora inclinando las rodillas, como si fuese a sentarse en una silla imaginaria. Mantenga las rodillas en la vertical de los tobillos, extendiendo el trasero y arqueando la espalda.
- Visualice sus piernas y mándeles energía desde su centro vital esencial.
- Manténgase agachado unos instantes y luego, al exhalar, empuje del suelo y recupere la posición erguida, dispuesto a repetir el ejercicio.
- Respire de manera lenta y regular, al realizar el ejercicio, inspirando al bajar y expulsando el aire al subir.
- Alargue un poco las dos últimas repeticiones sin dejar, por ello, de respirar de manera lenta y uniforme.
- Preste atención a las sensaciones, hasta que acabe convirtiéndose en ellas. Permita que afloren y acaben disolviéndose en su conciencia testigo.

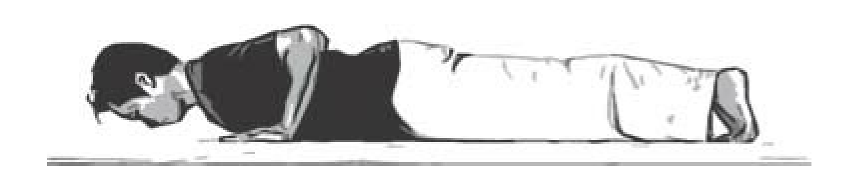


Flexiones lentas de brazos [lagartijas]

(Haga cinco repeticiones lentas, alargando las dos últimas, ya sea sobre los pies o sobre las rodillas)

- Comience asumiendo una postura de “plancha” sobre manos y rodillas.
- Coloque luego las manos debajo de los hombros.
- Tense el cuerpo como si fuese una tabla, desde las rodillas (o los pies) hasta los hombros.
- Inhale al bajar y exhale al subir.
- Mantenga las dos últimas flexiones o permanezca a mitad de camino para ejercitar, de ese modo, sus músculos (¡no le importe temblar un poco!), mientras respira de manera uniforme.
- Preste atención a brazos y pecho, y dirija hacia ellos su energía.
- Permanezca atento a las sensaciones y fúndase con ellas. Permita que afloren y se disuelvan en su conciencia testigo.





Arqueo de espalda

(Tres repeticiones, alargando las dos últimas)

- Empiece tumbándose boca abajo.
- Estire el cuerpo y extienda la columna, al tiempo que aleja los hombros y los pies del suelo.
- Tense la postura, alejando la coronilla de los talones. Mantenga esa postura unos instantes y luego relájese.
- Tome aire al subir y suéltelo al bajar.
- Procure mantener los pies unidos durante todo el ejercicio.
- Siga respirando durante los períodos en que mantenga la postura.
- Permanezca atento a las sensaciones hasta acabar fundiéndose con ellas. Permita que afloren y se disuelvan en su conciencia testigo.



Abdominales lentos

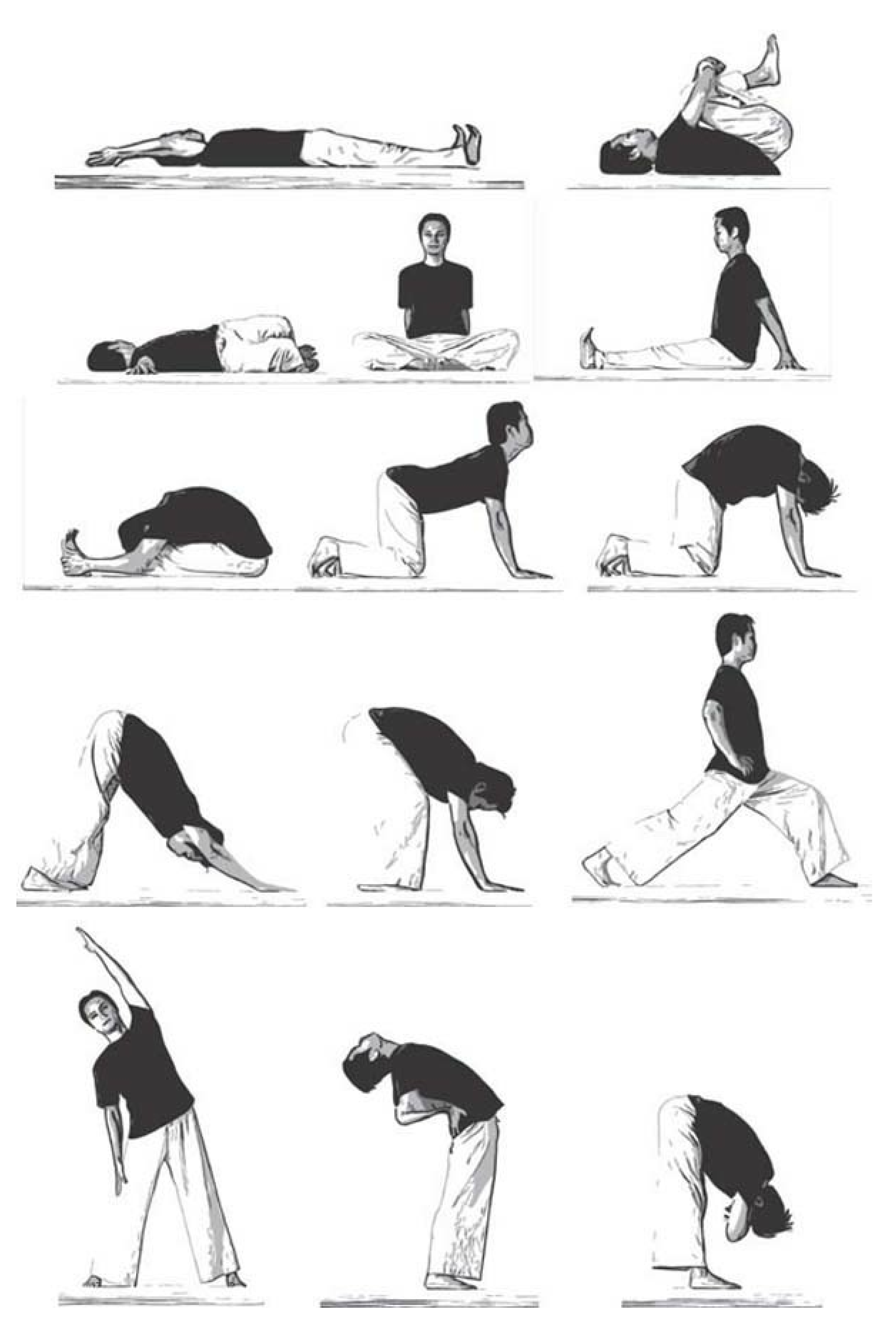
(Cinco repeticiones lentas, alargando las dos últimas)

- Túmbese de espaldas con las piernas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo.
- Coloque las manos sobre la musculatura abdominal y centre su atención en esa zona.
- Procure mantener toda la espalda en contacto con el suelo.
- Inhale con el abdomen y mantenga luego la respiración.
- Exhale al levantarse, tratando de reducir la distancia entre el esternón y el hueso púbico.
- Expulse el aire que todavía le quede en los pulmones, tratando de reducir más todavía esa separación.
- Haga una pausa y observe las sensaciones procedentes de la musculatura abdominal.
- Permita que toda su espalda permanezca en contacto con el suelo al inspirar y repita el ejercicio después de una respiración completa.
- Permanezca atento a las sensaciones hasta acabar fundiéndose con ellas. Deje que afloren y se disuelvan en su conciencia presente.



Cuarto paso: Estiramiento y relajación que permite el paso de lo ordinario a lo sutil

Cuando disponga de tiempo para ello, puede proseguir el trabajo de los tres cuerpos con una serie de estiramientos (que presentamos a continuación) que abarcan el amplio abanico que va desde el estiramiento relajado y placentero a otros ejercicios más intensos como, por ejemplo, una serie de veinte salutaciones al sol del hatha yoga. Déjese llevar tranquilamente por los estiramientos mientras se relaja y su atención pasa naturalmente del cuerpo ordinario al cuerpo sutil. Una de las claves más importantes de esta práctica consiste en mantener su atención y sensación en y como los tres cuerpos, ordinario, sutil y causal.



Paso opcional: Prácticas transicionales

Éste es, en ocasiones, el momento más adecuado para realizar prácticas suplementarias como las afirmaciones (que presentamos en la página 339), la respiración sutil (página 213) o la lectura de un texto sagrado o profundo.

Quinto paso: Descanse en el cuerpo causal

El siguiente y último paso del trabajo con los tres cuerpos consiste en prestar atención, durante un tiempo de meditación sedente y sin forma, en el cuerpo causal omnipresente. También puede, si lo desea, pasar ininterrumpidamente a otro tipo de meditación, como el intercambio bondadoso o compasivo (que presentamos en la página 279).

Y antes de concluir la práctica y regresar a su vida cotidiana, también es posible ejercitar la **dedicación integral** (que presentamos en la página 180).

Resumen: Principios del trabajo con los tres cuerpos

El trabajo con los tres cuerpos puede realizarse libremente o ateniéndose a una rutina como la anteriormente descrita. La idea es muy sencilla y consiste en ejercitar, conscientes de su espectro completo, los cuerpos causal, sutil y ordinario. La rutina que presentamos aquí consiste en comenzar asentándose en Eso que nunca cambia, Eso en lo que emergen todas las cosas (lo causal), e invocar, desde ahí, la relación libre de la conciencia con todas las cosas. Luego debe ejercitar los tres cuerpos de un modo integral empleando, para ello, la respiración, los sentimientos y la conciencia. Vuelva, cuando llegue el momento, a lo sutil y complete el círculo con una meditación corporal causal, que le prepara para regresar al mundo atento, ligero y despierto.

Veamos ahora unos cuantos consejos más relativos al trabajo con los tres cuerpos:

- **Acorte o alargue** el ejercicio todo el tiempo que quiera, adaptándolo a su programa y a sus necesidades.
- Cuando no disponga de mucho tiempo también puede practicar el **módulo de un minuto** (que presentamos en la página 177).
- Los días en que esté muy ocupado puede llevar a cabo un **trabajo rápido de 10 minutos**
- Y los días en que disponga de suficiente tiempo, puede **ampliar el trabajo con los tres cuerpos** hasta una hora, un par de horas o incluso más, incluyendo algunas rutinas como el chi-kung, el yoga, pilates, el entrenamiento en fuerza y/o un trabajo cardiovascular.
- **Adapte el nivel de dificultad**, de modo que pueda disfrutar de una práctica de estiramiento que, con el paso del tiempo, mejore su estado físico y aumente su vitalidad. Perfeccione, con el tiempo, el programa, para que, de ese modo, no pierda la novedad y mantenga su interés.
- Utilice el **principio de los tres cuerpos** para elaborar un plan que pueda llevar a cabo en diferentes lugares y momentos del día. Recuerde que lo único que, para ello, precisa es ejercitar los tres cuerpos. Luego lleve a cabo el ejercicio con plena conciencia de cada uno de los cuerpos.
- Quizás quiera seguir una rutina concreta y completa de los **tres cuerpos** que, comenzando en lo causal, pase luego a lo sutil y lo ordinario, para regresar finalmente a lo causal. Ésta puede ser una forma especialmente condensada y eficaz de estimular los tres cuerpos. Utilice las instrucciones que presentamos aquí o visite www.Integral-Life-Practice.com para ver una demostración en vídeo al respecto.



Módulo de un minuto El trabajo con los tres cuerpos

El módulo de un minuto con los tres cuerpos es una forma sencilla y poderosa de conectar e integrar los tres cuerpos. Empiece advirtiendo y anclando el cuerpo causal, utilice luego la respiración y el movimiento para movilizar el cuerpo sutil y asiéntese finalmente en el cuerpo ordinario. Una forma muy adecuada de concluir esta práctica es la práctica de la dedicación integral.

Cuerpo causal

1. Manténgase erguido y con los ojos cerrados. Respire naturalmente y junte las palmas de las manos a la altura del corazón.

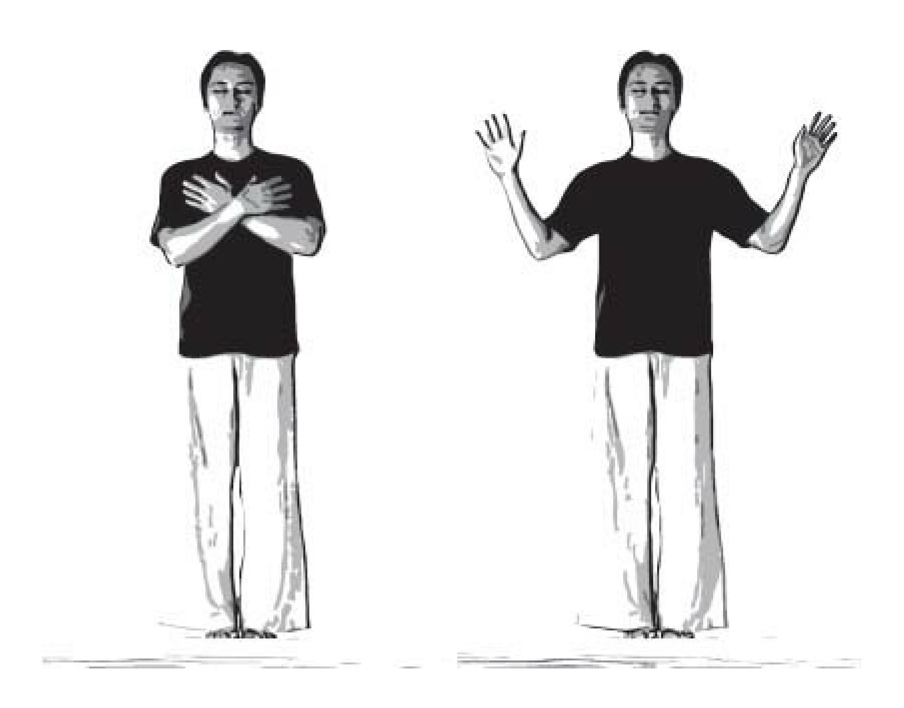


2. Pronuncie mentalmente las siguientes palabras: *Me doy cuenta de la Talidad, de la Esidad de éste y de todos los momentos*. (Pausa) *Yo soy esa Talidad, el espacio abierto en el que afloran todas las cosas*.

3. Al inhalar, cruce lentamente las manos sobre su corazón apoyando las palmas sobre la parte superior del pecho.

4. Al exhalar, separe las manos, extendiéndolas hacia ambos lados, con las palmas abiertas hacia delante.

5. Repítase mentalmente: *Me entrego al infinito*

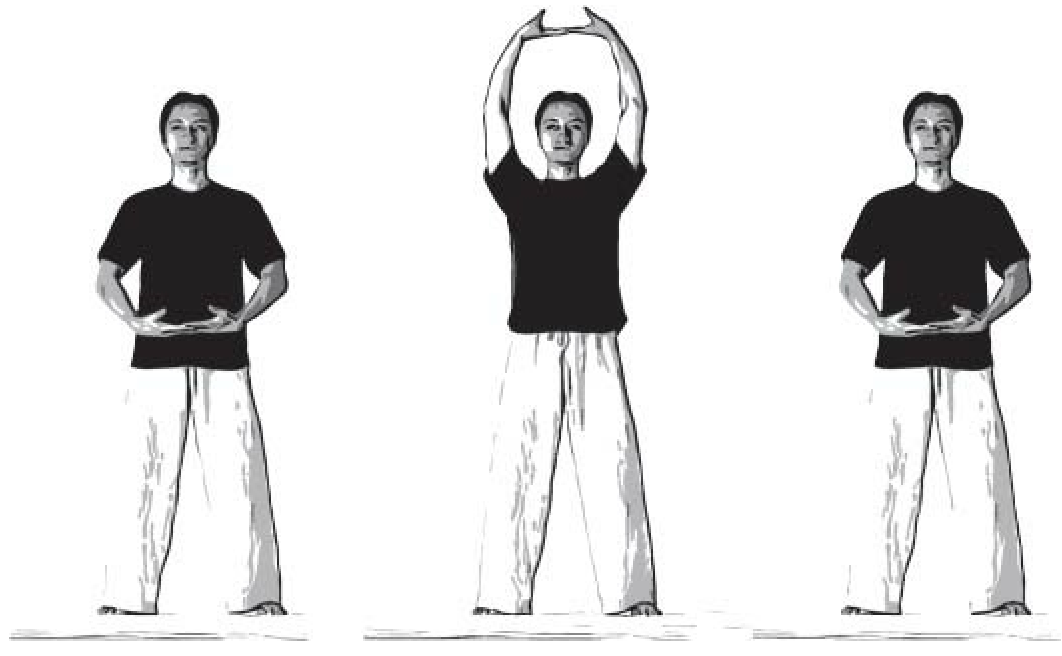


Cuerpo sutil

6. Abra los ojos. Al inhalar, gire las manos hacia fuera y luego hacia abajo hasta entrelazar suavemente los dedos por debajo del ombligo, al tiempo que se dice: *Respiro en la plenitud de la vida*.

7. Al expulsar el aire, ascienda los brazos por la parte delantera de su cuerpo. Cuando sus manos lleguen a la altura de su corazón y de sus hombros, rótelas extendiendo los brazos por encima de la cabeza y dirigiendo las palmas hacia el cielo repitiéndose mentalmente, mientras lo hace: *Exhalo y regreso a la luz*.

8. Inspire, al tiempo que desplaza las manos hacia fuera y hacia abajo hasta recuperar su posición original con los dedos entrelazados justo por debajo del ombligo. Entretanto, repítase silenciosamente: *Completando el círculo, soy libre y pleno*.



Cuerpo ordinario o físico

9. Apoye las palmas de las manos sobre el vientre, mientras inspira y exhala profundamente y se dice: *La libertad y la plenitud infinita aparecen en este precioso cuerpo humano*.

10. Agáchese lentamente hasta tocar el suelo con ambas manos y dígase: *Tocando la tierra, me conecto con todos los seres*.





Dedicación integral

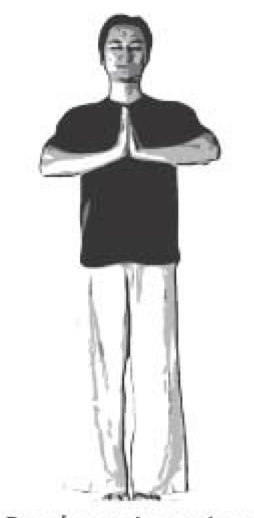
A modo de conclusión, también puede entregar los méritos de su práctica al beneficio de todos los seres sensibles. Esta dedicación invoca concretamente la intención de ejercitar los cuatro cuadrantes de la existencia, reconociendo todas las dimensiones de su ser y

encarnando la totalidad de un modo sencillo aunque no, por ello, menos profundo.

Por ejemplo, cada cuadrante puede ser evocado con las palabras utilizadas en la dedicatoria, del modo siguiente: *Puedan mi conciencia* (cuadrante superior-izquierdo o individual interior) *y mi conducta* (cuadrante superior-derecho o individual exterior) *estar al servicio de todos los seres* (cuadrante inferior-izquierdo o colectivo interior) *de todos los mundos* (cuadrante inferior-derecho o colectivo exterior). La dedicatoria concluye invocando la liberación de todos los cuadrantes del Kosmos consciente de la Talidad omnipresente.

También podemos utilizar la misma dedicatoria para concluir un período de meditación sedente.

1. Colóquese de pie, con los pies juntos y las palmas frente a su corazón e inclínese, mientras dice silenciosamente: *Puedan mi conciencia…*
2. Gire hacia la derecha e inclínese de nuevo, mientras repite en silencio: *y mi conducta…*
3. Gírese nuevamente hacia la derecha e inclínese una vez más, al tiempo que dice, para sí: *estar al servicio de todos los seres…*
4. Gírese otra vez hacia la derecha e inclínese diciendo, en voz baja: *en todos los mundos…*
5. Haga un último giro hacia la derecha (regresando así a la posición original) y, abriendo brazos y manos con las palmas hacia delante, dígase en silencio: *liberándolos a todos…*
6. Lleve los brazos hacia fuera y hacia abajo los dos lados con las palmas todavía hacia delante, repítase: *en la Talidad…*
7. Suelte y relaje completamente brazos y piernas mientras concluye diciéndose mentalmente: *de éste y de todos los instantes.*
8. Entonces habrá completado su dedicación y estará dispuesto a regresar a su actividad cotidiana.



Puedan mi conciencia



y mi conducta



(visto desde atrás)



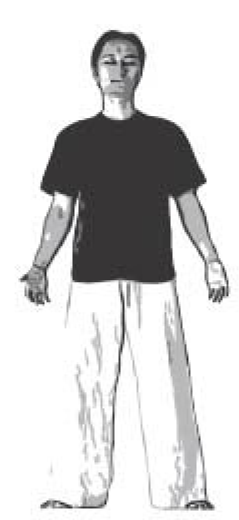
estar al servicio de todos los seres,



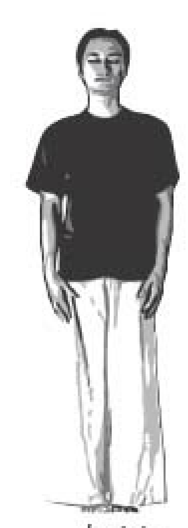
en todos los mundos,



liberándolos a todos,



en la Talidad



de éste
y de todos los instantes.

Prácticas del cuerpo ordinario

¡El ejercicio físico es esencial!

Centremos ahora nuestra atención en el nivel físico u ordinario de la práctica corporal, cuya importancia subraya cada vez más claramente la reciente investigación realizada al respecto. No existe la menor duda de los profundos efectos positivos que el ejercicio físico tiene sobre la salud, el estado de ánimo, la claridad cognitiva, la longevidad y el bienestar global. No en vano el ser humano ha evolucionado en medio de la actividad y parece que, en tales circunstancias, funcionamos mejor.

Tampoco es de extrañar que el ejercicio físico tradicional —caminar, correr, el entrenamiento de fuerza, el aeróbic, el yoga, las artes marciales, los deportes, etcétera— sea un módulo esencial de la práctica cuyos efectos beneficiosos no sólo mejoran nuestra salud física, sino que reverberan a través de todas las dimensiones de nuestra vida. Por ello la PIV debería incluir el ejercicio físico regular y quizá incluso varios tipos de ejercicio.

Personalice su programa de ejercicios. Puesto que cada persona posee fortalezas y debilidades únicas, no existe razón alguna para no ejercitarlas de manera consciente e inteligente. Prepárese para estar en forma, pero sea cuidadoso y elija aquellos ejercicios y prácticas que no le provoquen lesiones.

A fin de cuentas, siempre puede simplificar o complejificar su programa de ejercicios. Una práctica sencilla puede consistir en dar paseos diarios o levantar pesas de una a tres veces por semana, mientras que una práctica compleja, por su parte, puede suponer dos o tres ejercicios diferentes a diario o entrenarse para participar en una competición deportiva. Aunque nosotros hemos recopilado una selección de prácticas estrella y de módulos de un minuto como forma excelente de empezar, renovar o actualizar la práctica, el lector es libre de adoptar cualquier otra actividad regular que más le guste.

Entrenamiento de fuerza. Una práctica esencial para optimizar la salud

La fortaleza muscular es uno de *los* resultados más importantes del ejercicio físico. Basta con una o dos sesiones semanales de 20 minutos de este tipo de ejercicio para conseguir resultados importantes.

Los **beneficios** del entrenamiento de fuerza incluyen cambios positivos en:

- la masa muscular
- la fuerza muscular
- la fuerza de los tendones y ligamentos
- niveles hormonales (aumentando la tasa tanto de hormonas "buenas" como de hormonas "malas")
- tolerancia a la glucosa
- sensibilidad a la insulina
- porcentaje de grasa corporal
- niveles y tasas de colesterol y triglicéridos en sangre
- presión sanguínea
- y más

No existe ningún ejercicio que tenga un efecto más poderoso sobre la salud gobal que el entrenamiento de fuerza. Los cambios metabólicos y el aumento de masa muscular favorecen la pérdida de peso y el mantenimiento de la salud. En este sentido, bien podríamos considerar a los músculos como "el ingenio de la juventud", razón por la cual, el entrenamiento de fuerza es la práctica que más se asemeja a viajar en el tiempo.

Cómo funciona: Cuando ejercitamos nuestra musculatura —ya sea mediante flexiones, sentadillas, abdominales, etcétera— nuestro tejido muscular se colapsa. Entonces nuestros músculos experimentan una suerte de minimuerte proporcional a la intensidad del ejercicio. Sin embargo, al poco de concluir el ejercicio, nuestro cuerpo empieza a reconstruir las capas de tejido muscular destruidas, iniciando un proceso de recuperación y fortalecimiento. En este sentido, el desarrollo muscular representa una sobrecompensación que cumple con la función de proteger al cuerpo de posibles esfuerzos futuros. Así es como el ejercicio regular de destrucción y reconstrucción va fortaleciendo y desarrollando nuestra musculatura.

El cuerpo tarda entre quince y treinta días en destruir y reconstruir todos sus músculos. Pero ése es un proceso que se ve acelerado por el entrenamiento de fuerza, permitiendo que la regeneración muscular culmine entre las 24 y las 36

horas posteriores al entrenamiento y prosiga a un ritmo acelerado hasta eso de las 72 horas. ¡Por ello que se dice que, en el entrenamiento de fuerza, uno quema grasas y crea músculos mientras duerme!

El ejercicio de cada sistema muscular requiere tan sólo unos pocos minutos. Por ello, para establecer una rutina de entrenamiento, basta con la menor inversión de tiempo posible, con trabajar un grupo muscular al día.

 **Práctica estrella Focus Intensity Training (FIT)**

El Focus Intensity Training (FIT) es un novedoso enfoque del entrenamiento de fuerza que apela al uso consciente y coordinado de los cuerpos ordinario, sutil y causal.

El FIT fortalece el cuerpo físico ordinario (levantando pesas o ejercitando la contrarresistencia), fortalece el cuerpo sutil (movilizando conscientemente la energía y haciéndola circular por todo el cuerpo) y fortalece el cuerpo causal (estableciendo contacto con el Testigo omnipresente, consciente de las sensaciones, imágenes, sonidos y sentimientos que tienen lugar durante cada ejercicio).

El FIT opera alternando la concentración intensa con la relajación profunda.

El Focus Intensity Training implica:

1. Momentos de *intensa concentración* asociados a *una gran intensidad física y emocional…*
2. … que alternan con períodos de *relajación profunda* con *baja activación física y emocional* y una *conciencia amplia abierta y receptiva*.

El experto en salud y fitness Shawn Phillips diseñó el proceso Focus Intensity Training para proporcionar una visión más integral del levantamiento de pesas tradicional mediante el compromiso consciente con los cuerpos ordinario, sutil y causal. El entrenamiento de resistencia suele considerarse como una práctica estrictamente física (cuerpo ordinario), pero la movilización deliberada de la energía (cuerpo sutil) y el descanso en el Testigo (cuerpo causal) pueden

aumentar considerablemente la eficacia de algo tan sencillo como el levantamiento de pesas.

El FIT amplía espectacularmente el alcance de nuestro funcionamiento

Cuando las personas se entrenan, no suelen hacer grandes esfuerzos ni tampoco se relajan profundamente, sino que se mueven dentro de un área de funcionamiento conocida y limitada. Pero, al expandir considerablemente la zona de práctica, los beneficios del FIT aumentan también considerablemente.

Comparado con el entrenamiento de fuerza convencional, el FIT

- requiere menos tiempo
- da mejores resultados en el ejercicio de la fortaleza y el desarrollo muscular
- proporciona beneficios multidimensionales (en los tres cuerpos)
- profundiza el entrenamiento y lo convierte en una experiencia más placentera

Ejercicios previos al entrenamiento	Técnicas FIT esenciales	Ejercicios posteriores al entrenamiento
centramiento	asentarse	revisar/registrar
plan/visualización	elevar	estrecha/dedicación
intención/dedicación	concentrar	reflexionar/integrar
calentamiento	recuperar	diario (opcional)

Fases del FIT

El FIT nos proporciona una extraordinaria oportunidad para ir más allá de los límites del pasado, conectar con una sensación más

profunda del potencial humano y percibir directamente algo que se encuentra mucho más allá de la agitación y ansiedad de la vida cotidiana. Son muchas las barreras físicas, emocionales y psicológicas a las que inevitablemente nos aboca la práctica, porque es precisamente ahí (en los límites del desarrollo) donde tiene lugar el ejercicio. La conciencia del Testigo asociada al cuerpo causal no se resiste al dolor ni lucha contra él, sino que lo asume y permanece presente con todas las sensaciones que componen su danza energética.

El entrenamiento de resistencia puede convertirse en una experiencia r**ealmente trascendente** que, provocando una especie de minimuerte muscular y mental, acaba transformando todo nuestro cuerpo. En los momentos de muerte de la idea del yo y de lo que el yo es capaz de hacer, podemos atisbar la presencia del Yo superior. Son muchas las personas para las que el entrenamiento de fuerza forma parte de una práctica auténticamente integral que permite establecer un contacto realmente significativo con nuestros potenciales más elevados. Y es que son muchas también las personas para las que el gimnasio y el campo de deportes son una especie de iglesia.

El FIT permite el desarrollo de capacidades como la atención, la concentración, la pasión, el compromiso, la receptividad y la presencia. Y es que, como sucede con cualquier otra práctica, las lecciones y los beneficios proporcionados por el FIT acaban generalizándose a todas las dimensiones de nuestra vida. Si queremos ir más allá de los límites y de las barreras, no basta con levantar pesas, sino que también tenemos que aprender a vivir la vida de un modo dinámico y creativo y asumir riesgos, para dar nacimiento a algo nuevo y fortalecer los músculos de la conciencia, los músculos del corazón, los músculos del trabajo y los músculos del servicio. La práctica de una vida atenta consiste en la aceptación y el ejercicio de la conciencia de lo que es. En este sentido, el FIT aporta, a los gimnasios del siglo XXI, las prácticas meditativas de las que hablan las grandes tradiciones de sabiduría.

Cada sesión de FIT es una meditación

Por ello, antes de emprender el entrenamiento, debemos establecer conscientemente el marco de referencia de nuestra práctica.

Y eso es algo que podemos hacer apelando a determinados *rituales de centramiento*, como vestirnos respirando conscientemente o conducir con atención.

La *planificación y* la *visualización* pueden ayudarnos a identificar con detalle lo que vamos a hacer durante la sesión y a visualizarnos llevándola a cabo atentamente.

También podemos conectar con nuestra *intención* pasando unos cuantos minutos en meditación sedente y *dedicar* la práctica a alguien o algo que trasciende nuestra sensación de identidad separada.

Cuatro son los pasos por los que atraviesa el ciclo FIT básico:

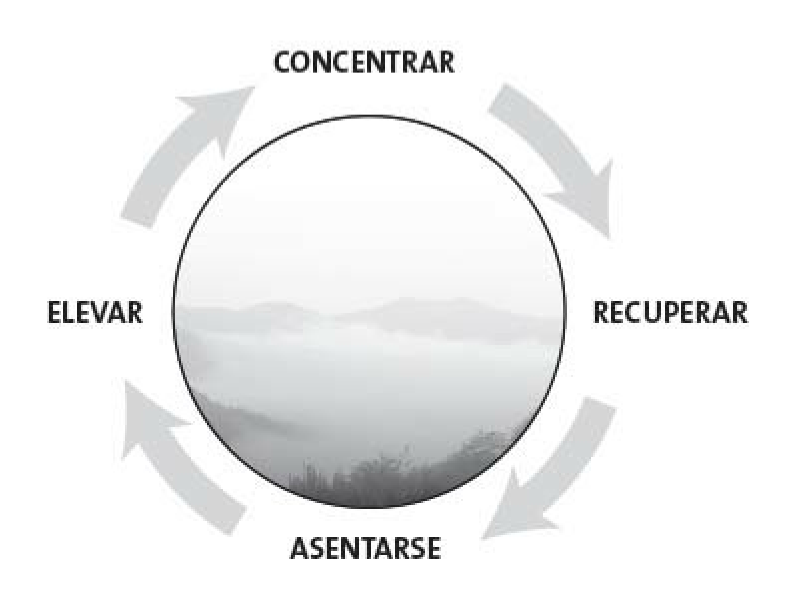
1. **Asentarse**: Respire normalmente un par de veces con el vientre y permanezca luego totalmente presente. Conecte luego su intención y su dedicación con el campo energético de su cuerpo sutil y causal y con la energía física del entorno que le rodea. En este sentido, por ejemplo, puede visualizar la energía circulando entre su cuerpo y la tierra que le sostiene, hasta que se encuentre firmemente anclado sobre un fundamento sólido y equilibrado.

2. **Elevar**: Haga entre tres y cinco respiraciones cortas y explosivas con la parte superior del pecho para activar el sistema nervioso simpático, aumentar la cantidad de oxígeno inhalado e intensificar la corriente de energía sutil. Ésa es una forma excelente, antes de comenzar su ronda de ejercicios, de cargar física y emocionalmente todo su cuerpo.

3. **Concentrarse**: Empiece a practicar concentrando toda su atención. Luego focalice la energía de los tres cuerpos como si fuese un rayo láser de atención concentrada. Preste especial atención a los músculos con los que trabaja, las corrientes de energía sutil, la respiración y todo el ejercicio que esté llevando a cabo. Permanezca atento al momento presente y abrace todas las sensaciones se presenten y, cuando advierta la emergencia de pensamientos distractivos, utilice de nuevo la respiración o el cuenteo repetitivo (1, 2, 3…) para volver a centrarse en el momento presente.

4. **Recuperar**: Relájese apenas concluya la serie de ejercicios. Luego respire profundamente desde el diafragma, abra su conciencia y suéltelo todo. Advierta la liberación placentera de energía sutil que tiene lugar naturalmente y permita que circule. Imagine luego que, con cada exhalación, las tensiones corporales salen de su cuerpo y se

descargan al suelo. Descanse en el Testigo, ábrase al infinito y sienta cómo, al sumergirse en el espacioso océano de la curación y de la recuperación, se relaja profundamente.



Después del ejercicio, cobre conciencia, de lo ocurrido durante ese período. Esto es algo que puede hacer *reconsiderando* y *anotando* los ejercicios realizados, los pesos utilizados, los tiempos de descanso y otras variables que quiera registrar. También puede anotar alguna que otra observación relativa a sus sentimientos, sensaciones y atención subjetiva. Es importante llevar a cabo este proceso de registro *después* del entrenamiento porque, en el caso de hacerlo durante el ciclo básico, se reduciría su capacidad de recuperación y de entrega profunda. No se preocupe si, al comienzo, es incapaz de registrarlo todo, porque ésa, como tantas otras, es una capacidad que sólo se desarrolla en la medida en que se ejercita. Cuanto más se familiarice, pues, con este trabajo, mejor será su desempeño.

Siéntese a meditar unos minutos y recuerde y complete la *intención y/o dedicación* que estableció antes de comenzar. Concluya ahora su práctica con el broche formal de la dedicación.

Refl exione finalmente en su experiencia. Advierta todo lo que ha ocurrido, los períodos de distracción, los estados de intensidad o la aparición de un recuerdo o de una emoción. Esto contribuye a aclarar e integrar su práctica con el resto de su vida. Quizás quiera empezar entonces *un diario en* el que anotar sus refl exiones, algo que puede

resultar muy útil para consolidar su aprendizaje.

Este mismo ciclo de ejecución, independientemente de que sea cardiovascular o muscular y de que dure un minuto o un par de horas, resulta aplicable a cualquier ejercicio físico.

La extraordinaria eficacia del FIT se deriva de la alternancia entre atención y relajación, entre concentración y expansión, entre intensidad y soltada, o entre lo masculino y lo femenino. Cuanto más alta e intensa sea la cumbre a la que sube, más profundo y expansivo será el valle que le siga. Este fl ujo ondulante genera una sinergia de tres cuerpos que permite a su musculatura física ejercitarse más duramente, recuperarse más deprisa y crecer más. También es una práctica meditativa que contribuye muy positivamente a la adecuada integración entre el cuerpo, la mente y el Espíritu.



Módulo de un minuto Entrenamiento de fuerza

Este módulo de un minuto fortalece la musculatura tensando rápida, pero cuidadosamente, los músculos, para luego soltarlos y dejar que se recuperen. Si nos atenemos a este proceso que pasa por las fases de desafío, fracaso y recuperación, el trabajo puede ser extraordinariamente corto y eficaz.

Elija un determinado grupo muscular con el que trabajar. Puede utilizar barras, pesas, una máquina o el propio peso del cuerpo (haciendo sentadillas, fl exiones o ejercicios de suelo).

Calentamiento. Asegúrese de no lesionarse. Este módulo de un minuto es muy eficaz en el tiempo pero, si va más allá de lo debido —como sucede en el caso de cargar un músculo que no haya calentado previamente—, corre el peligro de provocar una lesión. ¡No olvide, pues, la necesidad de llevar a cabo calentamientos breves, pero adecuados! Y, aunque no lo hayamos dicho, también es necesario tener algún conocimiento técnico de los ejercicios que implican grandes pesos. Las instrucciones al respecto abundan y, aunque éste no sea el momento adecuado, el lector quizás debería considerar la posibilidad de consultar a un entrenador personal.

Después de calentar la zona y de asegurarse de emplear la técnica adecuada, hay que atenerse a los siguientes pasos:

1. Realizar el ciclo FIT completo: asentarse, elevar, concentrarse, ejecutar y, finalmente, recuperar.
2. Repita el ejercicio concentrándose, hasta la extenuación del grupo muscular en cuestión.
3. Este agotamiento se alcanza cuando, por más que lo intente, no puede llevar a cabo otra repetición más.
4. En el caso de utilizar pesas, el número de repeticiones no debe superar las ocho o nueve.

¡Eso es! ¡Ya lo ha hecho! Ejercite, cada día, un grupo muscular diferente.

Elija, para su siguiente sesión, otro grupo muscular. Así puede ir ejercitando, a lo largo de un período de siete días, los grandes grupos musculares, y repetir el ciclo pasado ese tiempo. También puede emplear ejercicios que ejerciten simultáneamente diferentes músculos, como las sentadillas (glúteos, cuádriceps y bíceps femoral) o las fl exiones (pecho y tríceps).

Grupos musculares

A la hora de seleccionar el entrenamiento de fortaleza, es importante elegir al menos, por razones de equilibrio, un ejercicio para cada gran grupo muscular. Veamos ahora los grandes grupos musculares y algunos de los ejercicios que podemos utilizar para movilizarlos:

Abdominales: Entre ellos se encuentra el gran músculo plano que discurre a lo largo del abdomen y los que están a los lados y por delante de él. Se movilizan gracias a las flexiones y contracciones abdominales estándar, las flexiones y contracciones invertidas (en donde no se levanta la cabeza ni los hombros, sino la cadera) y las flexiones con rotación o giro.

Bíceps: Parte delantera del brazo. La flexión de bíceps puede realizarse con barras, pesas o una máquina. Las flexiones en barras o espalderas ejercitan también los bíceps.

Gemelos. Los gemelos son los músculos de las pantorrillas y se ejercitan poniéndose en pie o elevando las piernas mientras uno está sentado.

Deltoides: Es el músculo que recubre el hombro. Se moviliza con flexiones, el "press" de banco y el levantamiento de pesas hacia delante y hacia atrás (mientras uno permanece sentado, doblado por la cintura o tumbado boca abajo en un banco plano).

Glúteos: Grupo muscular que incluye el glúteo máximo, el gran músculo que cubre el trasero. Se ejercita con las sentadillas y la prensa de piernas inclinada. También se movilizan con las zancadas y el salto.

Bíceps femoral: Son los músculos que cubren la parte trasera de los muslos. Se ejercitan con las sentadillas, las zancadas, la prensa de piernas inclinada y la máquina de extensión de piernas.

Abductores y aductores de los muslos: Los *ab*ductores son los músculos que están en la parte exterior del muslo y se ocupan de alejar la pierna del cuerpo, mientras que los *ad*uctores, en cambio, están dentro y se ocupan de acercarlas, hasta llegar a cruzar incluso la línea central del cuerpo. Son músculos que pueden ejercitarse con diferentes tipos de levantamiento de piernas mientras permanecemos tumbados de lado y con la llamada multi-hip [máquina destinada a ejercitar los miembros inferiores]. Adecuadamente utilizadas, las sentadillas son, en este sentido, excelentes.

Dorsal largo: Es el gran músculo que cubre la mitad de la espalda. Se moviliza gracias a las flexiones, las flexiones en barra, el remo en barra con un brazo, el ejercicio en barras paralelas y la máquina de aducción lateral.

Parte inferior de la espalda: Los ejercicios que los movilizan incluyen la

máquina de extensión de la espalda y los ejercicios de extensión boca abajo. Son músculos que también se ponen en juego durante las sentadillas y el peso muerto.

Pectoral mayor: Gran músculo en forma de abanico que cubre la parte delantera y superior del pecho. Los ejercicios que los movilizan son las flexiones, las dominadas, el banco de prensa regular e inclinado y la mariposa [máquina que sirve para ejercitar la contracción de pectorales].

Cuádriceps: Grupo muscular que configura la parte delantera del muslo. Los ejercicios que lo movilizan son las sentadillas, las zancadas, la máquina de extensión de las piernas y la máquina de presión de las piernas.

Romboides: Músculos que se hallan entre los omóplatos, en la mitad de la parte superior de la espalda. Los ejercicios que los movilizan son las flexiones de brazos, el levantamiento de pesas en banco y otros movimientos que aproximan los omóplatos.

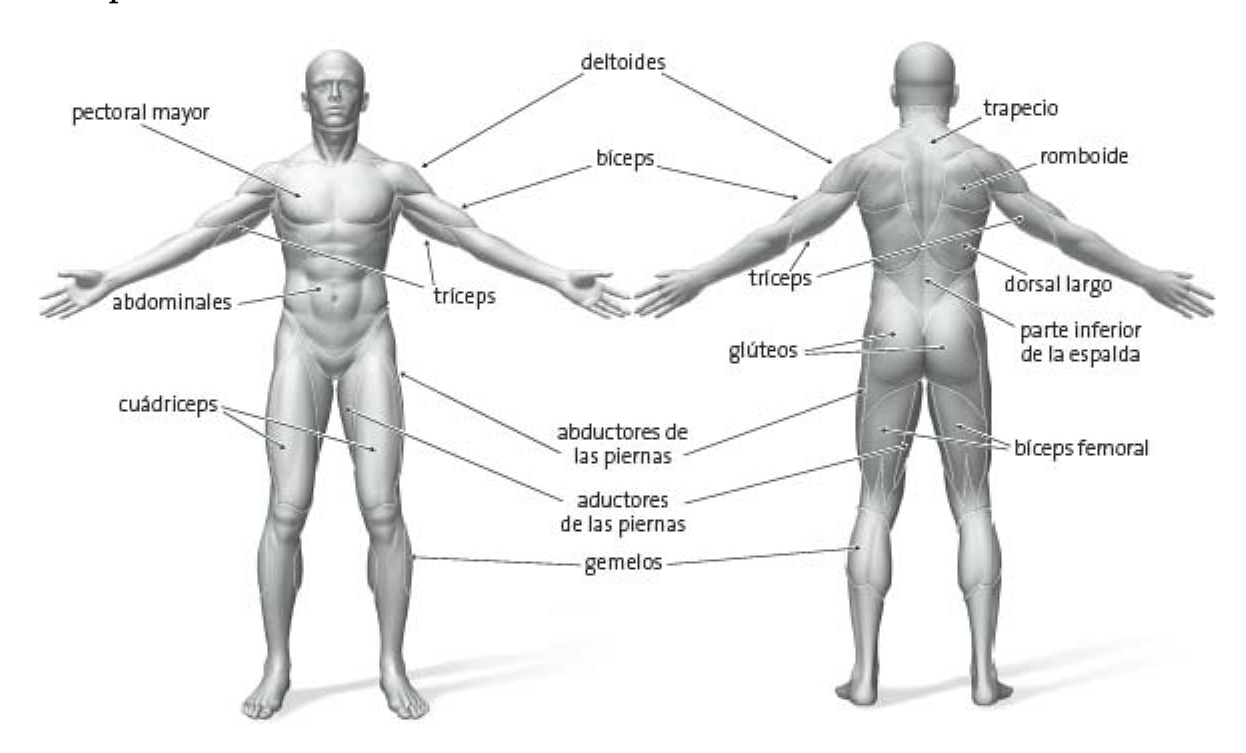


Figura 6.2 Grupos musculares

Trape cio superior : Músculo que va desde la parte superior del cuello hasta el hombro. Los ejercicios que lo movilizan son remar hacia arriba y el encogimiento de hombros con resistencia.

Tríceps: Son los músculos que cubren la parte posterior del brazo. Los ejercicios que lo movilizan son las flexiones, las flexiones y extensiones de tríceps, la llamada "patada de burro" y el levantamiento de pesas sobre la cabeza. También lo ejercitan el "press" de banco y el "press" militar.

Pequeños músculos: Son más de seiscientos, al margen de los grandes grupos mencionados aquí, los músculos que componen el cuerpo humano y muchos también, en consecuencia, los ejercicios, deportes y bailes que podemos utilizar para fortalecerlos. Y, aunque está muy bien fortalecer los grandes músculos, no deberíamos, por su importancia para el equilibrio y la coordinación del cuerpo y de su salud, descuidar el resto.

El ejercicio cardiovascular

Figura 6.2 Grupos muscularesEste ejercicio, también llamado ejercicio aeróbico, es un extraordinario complemento de los estiramientos. Se trata de una práctica que puede asumir muchas formas, entre las que cabe destacar las siguientes:

Ejercicios aeróbicos individuales, como nadar, ir en bicicleta, correr, el jogging, saltar a la comba, el step aeróbico, el esquí campo a través, el entrenamiento elíptico [es decir, las caminatas en máquina], la marcha de poder, etcétera.

Deportes y actividades aeróbicas, como el baile, el tenis, el esquí, el baloncesto, el aeróbic, el balonvolea, el remo, el frontón, el rugby, el fútbol, etcétera, que discutiremos con más detenimiento en la siguiente sección.

El ejercicio aeróbico regular puede aumentar nuestra capacidad pulmonar, ayudarnos a procesar más oxígeno con menos esfuerzo y fortalecer nuestro corazón para que, con menos latidos y menos esfuerzo, bombee más sangre y transporte más oxígeno. También puede aumentar el aporte de sangre a los músculos y órganos, reducir la presión sanguínea, mejorar la tasa de colesterol y triglicéridos, reducir la grasa corporal y aumentar la tolerancia a la glucosa y la resistencia a la insulina. También contribuye a que nuestro cuerpo libere endorfinas provocando, en tal caso, la elevación del estado de ánimo que, en ocasiones, se conoce como “euforia del corredor”. Todos estos beneficios coinciden en una mayor resistencia y una mayor eficacia metabólica.

 **Módulo de minuto El trabajo aeróbico**

El módulo aeróbico de un minuto es una sesión *corta* de entrenamiento de intervalo de alta intensidad. Si se ejercita de este modo, es especialmente importante estar muy consciente y atento a los principios del FIT. El proceso es muy sencillo:

Elija un ejercicio aeróbico que intensifique su ritmo cardíaco como, por ejemplo, correr en bicicleta o saltar a la comba.

- Haga un adecuado calentamiento
- Arráiguese
- Elévese

- Realice la actividad lo más intensamente que pueda y con plena atención. Cánsese, pero sin llegar a extenuarse. Practique entre uno y tres minutos. Si no está seguro, es mejor comenzar siendo muy cuidadoso.
- Recupérese. Detenga la actividad y repose luego durante un par de minutos.
- Si dispone de tiempo para ello, repita este ciclo dos, tres o incluso más veces.

El entrenamiento de intervalo de alta intensidad es una versión especialmente eficaz del ejercicio cardiovascular que alterna breves fases de actividad muy intensa con períodos cortos de descanso. La investigación ha corroborado la eficacia de esta modalidad de entrenamiento cardiovascular que intensifica significativamente, en un período relativamente corto, la tasa metabólica, aumenta la resistencia y mejora el estado físico global. ¿Por qué?

Intensidad. Los beneficios fisiológicos del entrenamiento cardiovascular de *alta intensidad* superan a los del ejercicio de *media intensidad*. Puesto que sólo podemos alcanzar niveles de intensidad significativamente elevados si los mantenernos durante cortos períodos de tiempo, el entrenamiento de intervalo posibilita la alta intensidad.

Relajación. Muchos de los beneficios cardiovasculares clave se derivan del *enlentecimiento* de los ritmos cardíaco y del ritmo respiratorio durante el estado de elevada activación. Por ello resulta tan beneficioso el ciclo de relajación del entrenamiento de intervalo.

Eficacia. De este modo, podemos disfrutar, en mucho menos tiempo, de los beneficios del trabajo cardiovascular. Y es que resulta mucho más sencillo atenerse a un programa que sólo requiere veinte minutos que a otro que requiera una hora o incluso más.

Este enfoque también nos ayuda a mantener la motivación. El entrenamiento de elevada alta intensidad es intenso (es decir, interesante, estimulante y divertido), un condimento que, al sazonar adecuadamente el trabajo, impide el aburrimiento y nos invita a seguir adelante.

El entrenamiento de intervalo de alta intensidad emplea alguno de los principios claves del FIT y los aplica a un contexto aeróbico/cardiovascular. De este modo, al aumentar la intensidad y profundidad de la relajación, amplía nuestra capacidad de funcionamiento.

De hecho, el ciclo básico FIT —asentarse, elevarse, concentrarse y recuperarse — puede ser utilizado con el ejercicio aeróbico y también se adapta perfectamente si estamos utilizando el entrenamiento de intervalo de alta intensidad.

Deporte, danza y coordinación neuromuscular

Nosotros ejercitamos otra dimensión diferente del cuerpo cuando participamos en deportes y otras actividades, como la danza, que requieren equilibrio, agilidad, sincronización y coordinación fina. Son muchos los ajustes rápidos e inesperados que, durante esas actividades, debemos llevar continuamente a cabo en respuesta a los movimientos de nuestros oponentes y/o compañeros de equipo, de la pelota y/o del entorno (incluidos cambios en la música y en la danza).

El uso creativo de los módulos de un minuto

Quizás, cuando diseñe un programa adaptado a sus necesidades y a su estilo de vida, quiera improvisar basándose en los módulos básicos de un minuto de estiramientos y aeróbic que hemos proporcionado.

Y tal vez, para ello, pueda tomar un camino medio que, sirviéndose de la eficacia de talleres cortos basados en los principios de los módulos de un minuto, requieran más tiempo. Quizás entonces decida ampliar el módulo desde uno hasta quince o veinte minutos. ¡Es muy eficaz, en tal caso, el trabajo que, en un tiempo relativamente corto, puede llevar a cabo!

También puede mejorar su entrenamiento utilizando estiramientos en talleres cortos, realizando más de una serie o ejercitando más de un grupo muscular al día.

Hablando en términos generales, los talleres de estiramientos cortos y frecuentes funcionan mejor si contamos en casa con el equipamiento adecuado pero, cuando tenemos que desplazarnos a un gimnasio, resultan más adecuadas las sesiones largas.

Es posible llevar a cabo, en 20 ó 30 minutos, un intenso trabajo cardiovascular repitiendo cada intervalo unas diez o doce veces. Pero también podemos combinar diferentes formas de práctica cardiovascular como tres intervalos, por ejemplo, de sprint, de saltar a la comba y de bicicleta.

También podríamos ampliar el tipo y la duración de los ejercicios aeróbicos. La práctica aeróbica, por ejemplo, podría consistir en 20 minutos diarios de entrenamiento de intervalos de alta intensidad más

una vigorosa excursión de medio día una vez por semana.

Como siempre es posible personalizar cualquier programa, las posibilidades son, en este sentido, ilimitadas. La cuestión consiste en seleccionar los ejercicios físicos más adecuados. ¡Diseñe, pues, el programa que más le guste y llévelo a la práctica!

Cuando nuestro cerebro se enfrenta a lo desconocido, el sistema nervioso recibe y transmite más mensajes que en medio de una situación predecible. En este sentido, la práctica sistemática aumenta la eficacia de nuestro sistema nervioso, lo que representa una dimensión esencial de la salud total.

La amplia diversidad de posturas y movimientos implicados en las actividades deportivas no sólo nos permiten ejercitar la musculatura larga a la que apuntan los estiramientos, sino la inmensa mayoría de los más de seiscientos músculos que componen nuestro cuerpo. Así es como aumenta la fortaleza y la capacidad de respuesta de los pequeños músculos y del tejido conjuntivo. Y, en este sentido, resulta muy beneficioso caminar, correr, bailar, cazar, pescar, luchar, subir montañas, cosechar alimentos o las muchas actividades que se llevan a cabo en una granja, es decir, las mismas actividades humanas que, a lo largo de la historia, han ido poniendo a punto la estructura de nuestro cuerpo.

Existe un diálogo entre el sistema nervioso y el sistema músculo-esquelético. El cerebro, la columna y los nervios aprenden a funcionar coordinadamente en una serie casi infinita de combinaciones musculares diferentes que agudizan nuestra coordinación neuromuscular. Y esto, como sucede con otras formas de ejercicio, tiende a beneficiar los sistemas endocrino, respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor, mejorando así nuestro estado físico.

Como las lesiones deportivas son, en el ejercicio del deporte, relativamente frecuentes, no parece muy inteligente emprender indiscriminadamente cualquier tipo de deporte. Haríamos bien pues, si no estamos convencido de hallarnos en condiciones de emprender una determinada actividad, en consultar con un médico. Quizás descubramos entonces que lo más adecuado, en nuestro caso, sean los ejercicios de bajo impacto. ¡No olvide que hasta el ping-pong puede tener beneficios extraordinarios!

Comprométase, una vez elegida la actividad, en ella con un espíritu *lúdico*. Asegúrese y disfrute. Los deportes no sólo son sanos, sino también muy divertidos. Con mucha frecuencia nos proporcionan una oportunidad excelente para relacionarnos con los demás a través de los rituales del trabajo en equipo y de la competición sana —o sencillamente de ir a tomar juntos una cerveza después del ejercicio. También pueden servirnos para reconocer las *sombras* que acompañan al drama de ganar o de perder, es decir, de degustar el éxtasis de la

victoria o de padecer la agonía de la derrota. En este sentido, las reacciones que experimentamos en el campo de juego pueden proporcionarnos mucho material para una sesión de proceso 3-2-1 con la sombra (algo que, por cierto, siempre podremos llevar a cabo mientras nos tomamos tranquilamente una cerveza).

Por último, el deporte y la danza también pueden convertirse en una forma de experiencia espiritual. Porque hay ocasiones en las que movimiento corporal rítmico y en sincronía con otros cuerpos puede llegar a experimentarse como una hermosa y espontánea coreografía. Entonces es cuando las dimensiones ordinaria, sutil y causal resplandecen al unísono en el momento de saltar, correr, lanzar, marcar un gol, dar en el blanco o bajar esquiando una montaña.

Estiramientos

Casi todos los expertos en salud corporal —desde los profesores de hatha yoga hasta los entrenadores de rugby profesional— coinciden en que el estiramiento es el mejor modo de impedir las lesiones y aumentar la flexibilidad cinestésica. Y esto es algo que no requiere de ningún entorno especial y podemos realizarlo en cualquier lugar, ya sea en casa, en la oficina o mientras estamos de viaje. Estirarse, a fin de cuentas, es algo muy natural. Recuerde la última ocasión en que, después de permanecer sentado un rato en la misma postura, acabó estirándose de manera natural y automática. ¡El estiramiento es algo que se experimenta muy positivamente!

Pero es que, además de hacernos sentir bien, de reducir la posibilidad de sufrir una lesión y de aumentar nuestra flexibilidad, el estiramiento tiene otros beneficios que, a continuación, pasamos a enumerar:

- Reduce la tensión muscular
- Mejora la circulación
- Disminuye la ansiedad, el estrés y la fatiga
- Mejora la postura
- Aumenta la coordinación muscular
- Aumenta la amplitud del movimiento articular
- Aumenta la inteligencia cinestésica
- Disminuye el dolor muscular

Los entrenadores de fitness suelen recomendar estiramientos antes y después de cada taller de fortaleza o cardiovascular. Estire, después de un breve calentamiento, cada gran grupo muscular. Luego relájese, durante el estiramiento, respirando tan amplia y profundamente como pueda, abriéndose al estiramiento al respirar, especialmente durante la exhalación (¡y sin necesidad de retener, por ello, la respiración!).

La nutrición integral

Después de haber ejercitado la musculatura convendrá ahora nutrirla. Uno de los aspectos más importantes de cualquier práctica corporal es la nutrición, una necesidad psicoemocional y de supervivencia primordial, y la forma habitual de relacionarnos con el cuerpo que se halla arraigado en los estratos más rudimentarios de nuestro psiquismo. También es un ritual social fundamental, muy cargado de significado cultural y una práctica sana muy importante que tiene efectos muy profundos en nuestra energía y en nuestro bienestar. Bien podríamos decir que nuestra práctica depende, en cierto sentido, de una dieta que aliente esa intención. Comer sabiamente es, pues, una práctica que influye muy positivamente en todas las dimensiones de nuestra vida.

Vivimos en una cultura en la que, quizás debido a factores de tipo evolutivo, es muy fácil comer mal, mientras que, en cambio, comer bien resulta bastante más complicado. Tengamos en cuenta que, durante gran parte de la evolución, la especie humana ha sido cazadora y recolectora, una vida al borde de la supervivencia, lo que nos obligaba a acumular todas las calorías, azúcares, sal y grasas concentradas que pudiéramos. Hoy en día, sin embargo, los medios de comunicación de masas nos bombardean de continuo con todo tipo de alimentos sabrosos y sufrimos de una especie de "enfermedad degenerativa de los reyes" derivada de la sobrealimentación.

Comer conscientemente bien requiere de un compromiso serio y continuo. Resulta especialmente difícil mantener una relación disciplinada con la comida sin asumir prescripciones dietéticas demasiado estrictas o severas.

La filosofía de la nutrición asumida por la PIV es muy sencilla y parte del hecho de que no existe ninguna dieta que sea adecuada para todo el mundo. Toda dieta es individual y exige autoconocimiento y responsabilidad. A pesar de tratarse de algo muy personal, esbozaremos ahora varias recomendaciones generales y dejaremos que la sabiduría del lector elija la que considere más apropiada.

Los cuatro cuadrantes de la nutrición integral

Los cuatro cuadrantes contribuyen al modo en que abordamos nuestra nutrición. Comemos por razones psicológicas, biológicas, culturales y sociales, es decir, por razones ligadas a los cuatro cuadrantes. Son estos factores los que, a lo largo de toda nuestra vida, han establecido y consolidado nuestros hábitos alimenticios, hasta el punto de convertirlos en algo automático e inconsciente. ¡No es de extrañar que nuestras pautas alimenticias resulten tan difíciles de cambiar!

Echar un vistazo a la nutrición desde la perspectiva proporcionada por la visión OCON nos ayuda a dar un paso atrás, darnos cuenta de nuestros hábitos alimenticios y cobrar así conciencia de algo que, hasta ese momento, era automático. Desde esa perspectiva, cada uno de los diferentes elementos que componen la visión OCON arroja cierta luz sobre el qué, el cómo y el porqué de la nutrición. Los cuadrantes nos proporcionan, pues, una visión más global y comprehensiva de nuestra vida alimenticia que puede ayudarnos a esbozar una visión global de nuestra práctica que vaya más allá del hecho de evitar ciertos alimentos o de apuntarnos a la última moda dietética. Consideremos ahora la visión que, con respecto al desayuno, la comida y la cena, nos brindan los cuatro cuadrantes (ver Figura 6.3).

Cuadrante superior-izquierdo (intención): Comer atentamente

La perspectiva interior se centra en los *porqués* que hay detrás de la comida. ¿Qué nos motiva a comer del modo en que lo hacemos? ¿Por qué establecemos ciertas pautas alimenticias?

La práctica de **comer atentamente** cultiva la capacidad de conectar con el momento presente mientras seleccionamos los alimentos que vamos a tomar, los cocinamos y acabamos comiéndonoslos o bebiéndonoslos. El hecho de comer implica un número de experiencias interiores —desde decidir lo que vamos a comer hasta prepararlo o pedirlo, olerlo, masticarlo, degustarlo, saborearlo y sentir cómo desciende por el esófago y llega al estómago. También podemos advertir el impacto de la comida sobre nuestro estado energético sutil, lo que nos obliga a ser sinceros con nuestra respuesta a los distintos alimentos y reconocer cómo experimentamos el modo en que interacciona con nuestro cuerpo (provocándonos una indigestión, haciéndonos sentir fatigados o, por ejemplo, aumentando nuestra vitalidad).

Estrictamente hablando, las energías sutiles presentes en la comida pertenecen al cuadrante superior-derecho. Pero es en el proceso de cultivo de una relación significativa con la comida cuando tendemos a prestar atención a la dimensión real de la nutrición. Los alimentos frescos vivos están llenos de

energía vital, cosa que no sucede, al menos en la misma medida, con los alimentos procesados y refinados. Cuanto más consciente sea nuestra relación con los alimentos, más discriminativas serán nuestras decisiones al respecto y no se limitarán a la dimensión ordinaria de lo que comemos, sino que tendrán también en cuenta su dimensión sutil.

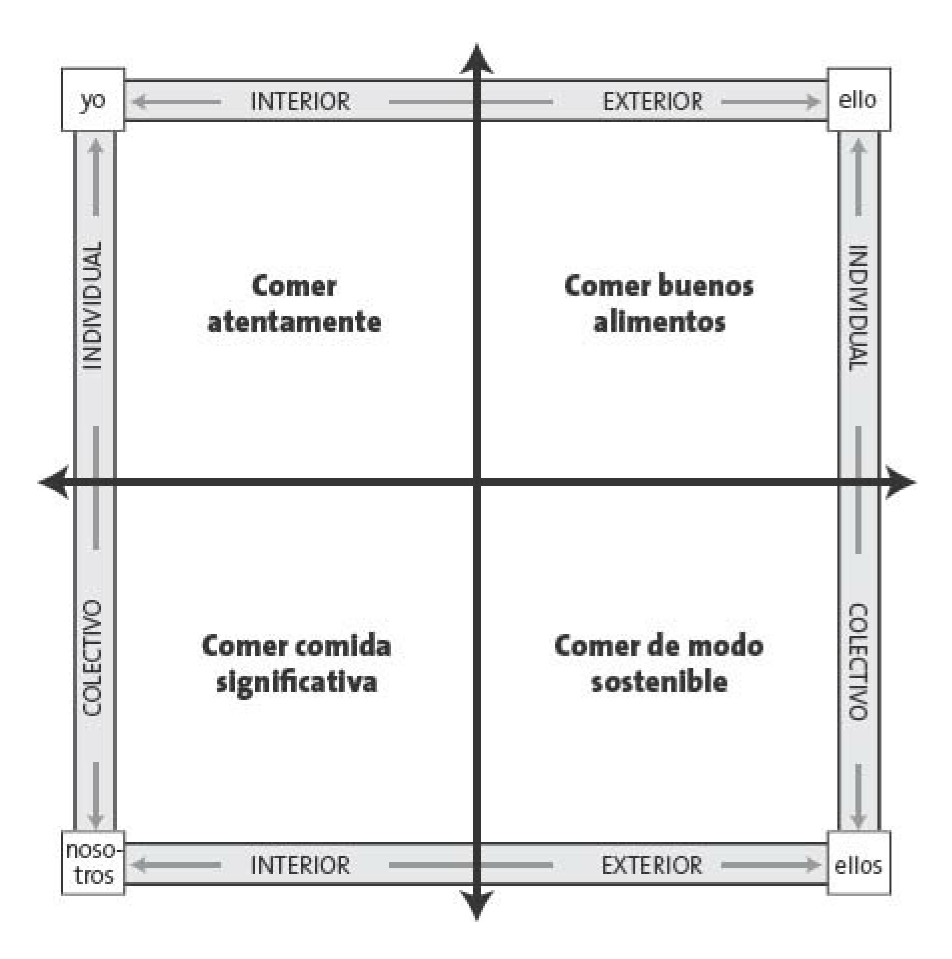


Figura 6.3 Los cuatro cuadrantes de la nutrición

Quien come atentamente no disfruta tanto de la *cantidad* de comida como de la *calidad* de la experiencia alimenticia. En este sentido, la persona conectada y atenta advertirá el retorno atenuado de los sabores (que técnicamente se conoce como "saciedad específica del gusto"). Las papilas gustativas son una especie de sensores químicos que se saturan con mucha facilidad, lo que explica que la experiencia del primer mordisco siempre sea más sabrosa que la del último bocado (¡y razón también por la cual las degustaciones dejan siempre tan buen sabor de boca y lo mal que, al final, saben las comilonas!). Cualquiera puede corroborar por sí mismo que, durante la práctica de la comida atenta, *menos* cantidad puede resultar mucho *más* satisfactoria.

Cuadrante inferior-izquierdo (cultura): Comer significativamente

El “nosotros” de la nutrición se refiere al significado compartido de los alimentos que nos rodean. En este sentido, *la cultura determina nuestras preferencias alimenticias*. La historia de las preferencias de una determinada cultura subraya ciertos alimentos en desmedro de otros, se formula ciertas preguntas sobre la salud al tiempo que ignora otras y asocia la identidad grupal a determinadas pautas nutritivas (como, por ejemplo, cuando calificamos a un muchacho diciendo que «ha sido alimentado a base de carne y patatas», que es «tan americano como el pastel de manzana» o que es «un hippie granola»). El ejercicio de la visión integral nos ayuda, en este punto, a cobrar conciencia del modo en que las diferentes culturas interpretan y se relacionan colectivamente con la comida.

Las comunidades alimenticias comparten significados y visiones del mundo que evolucionan con el paso del tiempo —desde festejos religiosos tradicionales hasta los alimentos que caracterizan la identidad nacional y el cosmopolitismo. Cada visión cultural del mundo tiene su propia narrativa sobre la nutrición, es decir, su propio discurso sobre el alimento. ¿Coincidimos acaso en lo que es bueno para comer? Comer significativamente significa elegir conscientemente una comida que se acomode a la visión del mundo, el sistema de valores y la ética de nuestra comunidad. Compruebe pues, antes de comprar o consumir una determinada comida, si resuena con la empresa que la ha fabricado, la tienda en la que la ha comprado y la persona o restaurante que la ha preparado. ¡Y no olvide prestar también atención a las personas con las que la comparte! No en vano, el hecho de compartir una comida con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo o una pareja romántica es una de las formas más universales y placenteras de abrir un espacio significativo del “nosotros” cultural. ¿Por qué, ya que compartimos el pan, no hacerlo de un modo consciente y gozoso?

Cuadrante superior-derecho (conducta): Comer buena comida

La pregunta básica de este cuadrante es “¿Qué *hace*?” o, dicho en los términos que ahora nos ocupan, *¿Qué comemos y qué bebemos*? Nuestra salud, en última instancia, depende de nuestra conducta, es decir, de lo que introduzcamos en nuestro cuerpo físico. Y como ésta es, con mucha frecuencia, una cuestión muy personal, debemos confiar en nuestra propia investigación, autoconocimiento, conciencia alimenticia y, a través de un proceso de ensayo y error, aprender lo que nuestro cuerpo tenga que decirnos al respecto. La ciencia de la nutrición es un campo muy complejo, controvertido y a menudo contradictorio. Posiblemente no sea éste el lugar adecuado para abordar esta cuestión y debamos dejar para otro momento el bosquejo de una visión realmente integral de la nutrición. Pero, a pesar de ello convendría, no obstante, apuntar unas cuantas conclusiones de orden general. La práctica de una nutrición integral

debe tener en cuenta las visiones científicas de la dieta que afirman la necesidad de prestar una adecuada atención a la proporción relativa de proteínas, grasas y carbohidratos. También hay que prestar atención al *momento* en que comemos, a la *cantidad* de alimento que ingerimos y hasta al modo en que los *combinamos*.

La visión integral reconoce también la existencia de otros criterios dietéticos. Son muchas las personas que, en lugar de comida sintética, procesada o refinada, insisten en comer alimentos frescos y completos. Hay quienes, por su parte, se esfuerzan en mantener dietas vegetarianas, veganas o "paleo" (es decir, ricas en carne). También hay muchos enfoques filosóficos que tienen en cuenta la necesidad de tomar suplementos nutritivos, como vitaminas, hierbas, antioxidantes, enzimas, superalimentos o aminoácidos. No existe, en suma, una dieta que resulte de aplicación universal. Y la experimentación personal suele ser, en este sentido, necesaria, porque nos ayuda a cobrar conciencia de la singularidad de nuestra fisiología y de nuestro metabolismo.

Resumamos ahora algunas cuestiones en cuya importancia todo el mundo parece coincidir:

- Reducir las grasas malas (especialmente, las grasas trans)
- Reducir la ingesta de hidratos de carbono simples
- Reducir la comida rápida y la comida procesada de baja calidad
- Controlar el tamaño de las raciones
- Reducir el picoteo (a menos que, por razones médicas —como la necesidad, por ejemplo, de controlar la insulina—, debamos comer con frecuencia y regularidad)
- Beber suficiente agua

La práctica consiste, en este sentido, en comer conscientemente, aprender de la experiencia y experimentar periódicamente. También implica modificar la *relación* que mantenemos con la comida y debilitar las neurosis que, en la vida moderna, suelen rodear a la alimentación. Hay veces en las que *está bien* comerse esa ración de pastel de chocolate y tendríamos que permitírnoslo y hay otras en las que, por el contrario, deberíamos ser más disciplinados. La clave, como tantas veces, no sólo está en nuestra salud física, sino en el adecuado equilibrio. Y, como el alimento influye tan poderosamente en nuestras emociones, la dieta nos proporciona una oportunidad extraordinaria para el desarrollo de la autoconciencia y de la inteligencia emocional. La nutrición es, pues, un elemento fundamental del estudio y de la práctica vital.

Consejo: Empezar un diario de nutrición

Es imposible, si ignoramos cuáles son, modificar nuestros hábitos de consumo. En este sentido, llevar un *diario de nutrición* nos ayuda a rastrear nuestras

rutinas alimenticias. De este modo, la observación y el registro objetivo de todas las comidas, bebidas y suplementos alimenticios que consumimos a lo largo del día nos ayudará a cobrar conciencia de lo que realmente está ocurriendo.

El registro de lo que ingerimos pone inmediatamente de relieve nuestros auténticos hábitos alimenticios. Saber *qué*, *cuánto* y *cuándo* comemos nos proporciona un adecuado punto de partida para tomar decisiones conductuales más conscientes relativas a nuestra dieta.

Cuadrante inferior-derecho (sistemas): Comer de un modo sostenible

El alimento constituye un vínculo directo entre nuestro cuerpo y el entorno natural, y nos proporciona la materia prima con la que erigimos nuestro cuerpo físico. La visión del "ellos" de la nutrición tiene en cuenta todos los sistemas naturales y manufacturados por el hombre que participan en el largo periplo que atraviesa el alimento desde el momento de su recolección hasta su llegada a nuestro plato. Cada comida o bebida que consumimos tiene una historia oculta, un relato no escrito de los recursos, los materiales y el impacto que tienen en nosotros.

¿Cuál es la historia oculta de la comida y de la bebida que habitualmente ingerimos? ¿De dónde viene? ¿Cómo fue producida? ¿Cómo llegó hasta nosotros? Y los factores que, al respecto, debería tener en cuenta incluyen la geografía (¿se trata de un alimento que crece localmente o en todo el mundo?), los métodos de producción (¿es fruto del cultivo orgánico o ha requerido el uso de pesticidas naturales o genéticamente modificados?), los costes medioambientales y el sistema económico (¿ha seguido los cauces, por ejemplo, del comercio libre o del comercio justo?), las leyes (como el tipo de empaquetado y las regulaciones de inspección), la tecnología, la estructura de propiedad de la empresa, las redes de distribución, las instalaciones de producción (si los animales, por ejemplo, que producían ese alimento estaban libres o se hallaban estabulados), etcétera, etcétera, etcétera.

¿Cómo podemos perder peso de un modo integral?

La pérdida de peso es una cuestión ciertamente espinosa, debido a la legión de "expertos" que continuamente nos brindan (o, mejor dicho, nos venden) sus consejos, la férrea opinión de sus seguidores y los muchos tipos de cuerpos y de preferencias alimenticias. Encontrar una dieta que funcione puede llegar a hacernos perder incluso el apetito. Pero, por más que todo eso pueda ayudarnos, convendría echar un vistazo a algunos de los descubrimientos en los que coinciden todos los investigadores de la nutrición.

Quizás la práctica más fundamental de la pérdida de peso consista en prestar atención a la *cantidad* de alimento ingerido. Y el tamaño del puño puede servir, en la mayoría de los casos, como referencia de la cantidad de alimento que no deberíamos superar. Una porción mayor al tamaño del puño sería, en este sentido, excesiva (y también habría que señalar, en este sentido, que la longevidad parece guardar, con respecto a la cantidad de calorías insumidas, una relación inversamente proporcional).

Una forma más técnica (aunque todavía muy básica) de perder peso consiste en reducir la ingesta de grasas o carbohidratos a menos del 10% de la de calorías.[***] Dicho en otras palabras, reduzca pues la cantidad de grasas y/o de hidratos de carbono, lo que más adecuado resulte para su caso (porque la investigación realizada al respecto ha demostrado que cada uno de esos enfoques es válido para un determinado tipo de personas) y siga tomando decisiones alimenticias sanas. Experimente pues, antes de lanzarse —siguiendo el último régimen de moda— desde un acantilado, con estas prácticas básicas. Y, cuando finalmente alcance su peso óptimo, manténgalo equilibrando la ingesta de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Tenga en cuenta que, cada vez que compramos y consumimos un determinado alimento (o, de hecho, cualquier otro producto), estamos reforzando implícitamente su historia oculta. Cobrar conciencia de los sistemas que consolidamos cada vez que sacamos del bolsillo nuestra tarjeta de crédito nos ayuda a tomar decisiones nutritivas informadas y conscientes que tienen cada vez más en cuenta la cadena de efectos provocados por cada una de nuestras compras.

No obstante, además de su historia oculta, el hecho de prestar atención al medio ambiente en el que comemos también puede ser una importante práctica alimenticia. ¿No le parece que existe una gran diferencia entre engullir una ración de comida basura en mitad de un atasco y cenar tranquilamente con su pareja ante una mesa iluminada por la luz de las velas? ¿No le parece muy diferente comer viendo la televisión a comer con una persona que le interesa o hacerlo en un retiro silencioso de meditación? Cada una de esas situaciones desencadena un intercambio energético único entre el medio ambiente, la comida y la persona. Y el contexto medioambiental en el que comemos determina muy poderosamente el modo como experimentamos nuestra comida.

Pero con esto no queremos decir que una situación sea más adecuada que otra

sino tan sólo que influyen en nosotros de manera diferente. Cuando cobramos conciencia del modo como los diferentes contextos afectan a nuestro disfrute, digestión, estado de ánimo, etcétera, podemos elegir más conscientemente cuándo y cómo nos gusta comer. Después de haber ejercitado y alimentado nuestro cuerpo físico ordinario, veamos ahora el modo más adecuado de cuidar nuestro cuerpo sutil.

Prácticas del cuerpo sutil

Ejercicio del cuerpo sutil

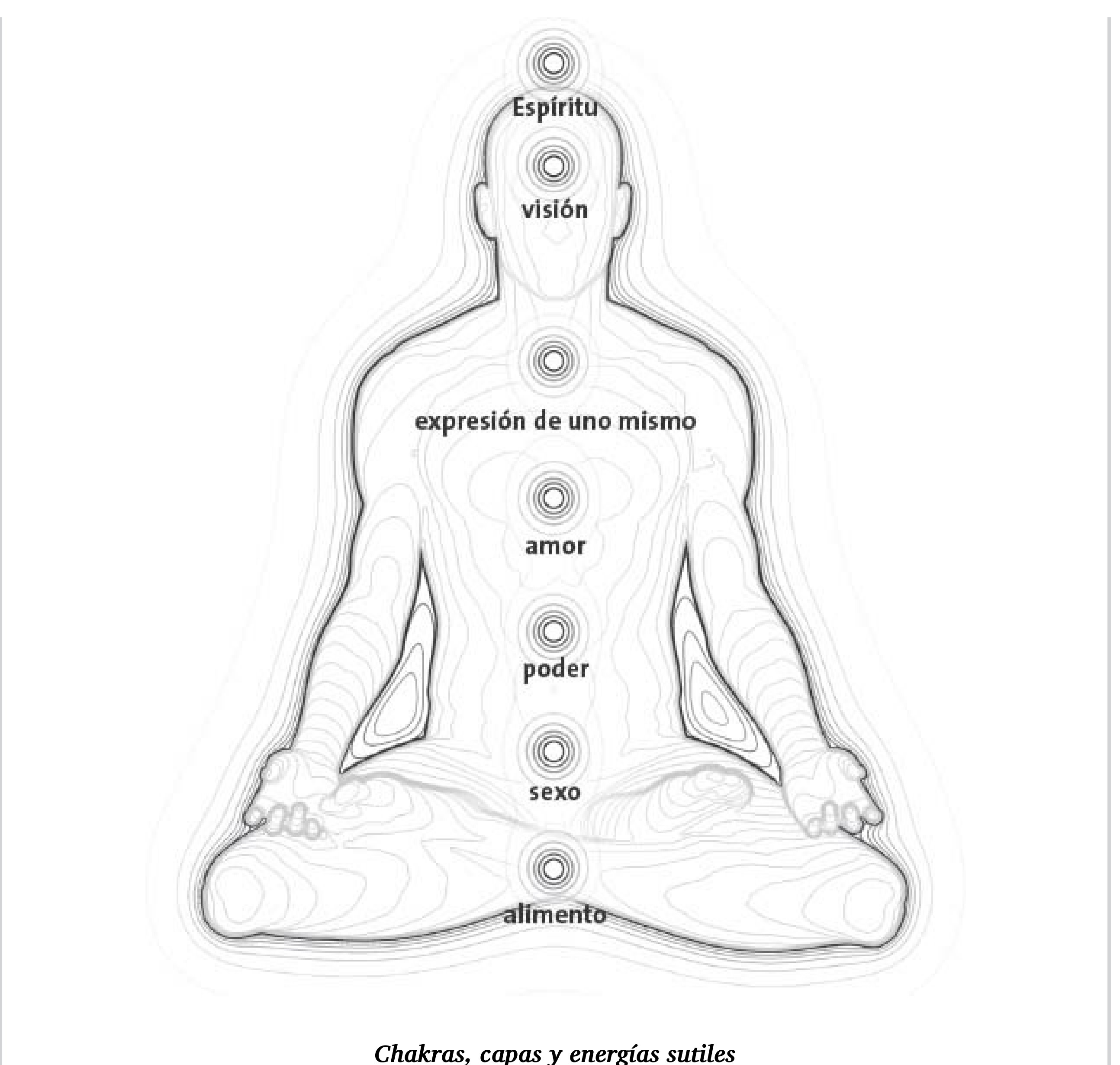
Es habitual que, en el módulo corporal de la PIV, los practicantes incluyan *dos grandes y diferentes* tipos de ejercicios, los que se centran en el cuerpo físico ordinario y los que se ocupan del cuerpo sutil y de la energía sutil.

Yoga, chi-kung y artes marciales

Aunque cada tipo de ejercicio moviliza todo nuestro ser (de modo que siempre estamos utilizando los cuerpos ordinario, sutil y causal), los hay que se dirigen fundamentalmente al cuerpo ordinario, como sucede con ciertas modalidades de entrenamiento de la fortaleza y el aeróbic. Otras prácticas, entre las que cabe destacar el antiguo arte chino del chi-kung, el tai-chi y otras artes marciales y, por ejemplo, las artes indias del yoga y el pranayamase orientan fundamentalmente hacia el cuerpo sutil. No obstante, el trabajo con los tres cuerpos se dirige tanto hacia el cuerpo ordinario como hasta el cuerpo sutil y, con la inclusión de las prácticas meditativas, el cuerpo causal.

¿Qué es, una vez más, la energía sutil?

La energía sutil suele referirse a todas las energías que se encuentran más allá del cuerpo físico ordinario. Conocida en las tradiciones con términos tales como prana y chi (ki o qi) —y mecanismo, según se dice, a través del cual la acupuntura infl uye sobre nuestro cuerpo— suele considerarse el "eslabón perdido" entre la mente intencional y el cuerpo físico.



Chakras, capas y energías sutiles

El término “sutil” significa literalmente “tan leve que resulta difícil de detectar y describir”, algo que, si lo comparamos con el cuerpo físico, resulta evidente. Sin embargo, con el adecuado ejercicio es posible desarrollar la sensibilidad necesaria para percibir el espectro de energías sutiles que somos y en las que nos hallamos continuamente inmersos. Por tanto, no sólo hay que creer en ellas, sino que también podemos cultivar el acceso directo a nuestras propias energías sutiles y experimentarlas directamente.

Las antiguas tradiciones mencionan la existencia de un amplio *espectro* de energías sutiles. Las más burdas de todas ellas (habitualmente englobadas bajo el epígrafe de energía *etérica)* están estrechamente asociadas al cuerpo físico, mientras que las más sutiles (llamadas también *astrales, mentales y psíquicas)* están ligadas a las emociones, los sueños, los pensamientos y las experiencias meditativas más elevadas. Estos diferentes grados de sutileza suelen asociarse a los siete *chakras* o centros de energía ascendente del cuerpo que se corresponden con el alimento, el sexo, el poder, el amor, la expresión de uno mismo, la intuición y la realización espiritual.

Y aunque estos sistemas sean, en ciertas circunstancias, tan interesantes como útiles, los practicantes no suelen centrar la atención en las diferencias existentes entre los distintos niveles de energía sutil. Hablando en términos generales, es mejor respirar, sentir y permitir conscientemente que la energía sutil se intensifique y fl uya cuando sea necesario.

Las diferentes disciplinas sutiles representan tradiciones y cuerpos de experiencia únicos. Pero, por más diferentes que sean, todas ellas proporcionan al practicante herramientas atencionales que le permiten desarrollar su sensibilidad a las energías sutiles. Estas prácticas les enseñan a respirar, sentir y moverse de un modo que aumenta, en muchos sentidos, su fortaleza y el flujo de la energía sutil (qi o prana). De este modo, el practicante desarrolla habilidades nuevas y muy profundas que le permiten gestionar más adecuadamente sus estados mentales, emocionales y energéticos, lo que desarrolla nuevas capacidades que aumentan su longevidad. Hay artes sutiles tan refinadas que están dirigidas al desarrollo de los cuerpos causal y ordinario y que incluso podrían llegar a ser integrales.

Las prácticas de la energía sutil aumentan la ecuanimidad, reducen el estrés, desarrollan la atención y tienen efectos muy provechosos sobre nuestro funcionamiento físico. A menudo se ejercitan también como formas de arte del cuerpo sutil que, en el caso de los practicantes avanzados, pueden evidenciar una gracia y una belleza muy especiales.



Figura 6.4 Prácticas del cuerpo sutil

La atención humana tiende a fijarse en un campo muy estrecho de la experiencia sensorial, del pensamiento y de la emoción. Las prácticas cotidianas de la energía sutil pueden romper esta fijación de la atención y transformar los estados y el campo de funcionamiento del cuerpo sutil, enseñándonos a arraigarlo, equilibrarlo y centrarlo.

Hablando en términos generales, son muchos y muy prolongados los beneficios de las disciplinas del cuerpo sutil. Como complemento a un ejercicio del cuerpo físico ordinario, como el FIT, por ejemplo, las prácticas del cuerpo sutil contribuyen muy positivamente a la integración inconsútil entre el cuerpo, la mente y el Espíritu.

La esencia de la práctica energética

Un elemento fundamental de toda práctica que pone en marcha la energía sutil consiste en aprender a encauzar más adecuadamente la energía de la vida. Como la energía sutil lo impregna todo, la única limitación al respecto reside en nuestra capacidad de abrirnos y canalizarla adecuadamente.

Aunque sean muchos y muy diversos los modelos del cuerpo y de la anatomía sutiles contenidos en las grandes tradiciones, todos ellos coinciden en que el flujo primordial de la energía de la vida en el sistema humano funciona como un circuito energético que desciende por delante de nuestro cuerpo y, al llegar a la base del tronco, experimenta un giro hacia atrás y, al ascender luego por la columna, configura un circuito natural de descenso y ascenso.

La energía del cuerpo sutil *desciende* por delante del cuerpo, donde se experimenta como plenitud de vida, fundamentalmente asociada a la vitalidad y a hara, un término japonés que se refiere al centro vital de nuestro cuerpo, ubicado justo por debajo del ombligo. Podemos subrayar este descenso y plenitud de la vida al inhalar y experimentarlo descendiendo por delante de nuestro cuerpo.

Cuando llega a la base de nuestro cuerpo, la energía sutil experimenta un *giro* y se dirige hacia el perineo (a mitad de camino entre los genitales y el ano), *ascendiendo* luego por la columna hasta más allá de la cabeza, donde se experimenta de forma más sutil como libertad y luz, fundamentalmente asociada al resplandor del centro de la cabeza. Podemos experimentar ese ascenso hacia la luz y la libertad al exhalar y experimentarlo ascendiendo a través de la columna hasta llegar a la coronilla e incluso más allá de la cabeza.

Ésta es una estructura que las tradiciones yóguicas de la India conocen con los nombres de *sushuma* (canal central), *ida* (canal de la izquierda) y *pingala* (canal de la derecha). La "órbita microcósmica" de las tradiciones taoístas chinas también se refieren a este sistema, y lo mismo hace el caduceo de los antiguos egipcios y griegos.

Dominio sutil

Estas corrientes descendentes y ascendentes, en los yoguis más avanzados de todas las tradiciones, fluyen con suma rapidez. La cabeza, el corazón y hara reflejan la fuerza de la vida. La plenitud vital es deslumbrante, el sentimiento-corazón irradia y todo resplandece con la luminosidad de la esencia liberada. Pero tal cosa sólo es posible con el dominio de la energía, porque el ser humano, desequilibrado y poco entrenados, sólo tolera un hililllo de energía relativamente pequeño.

Muchas antiguas tradiciones de sabiduría centran sus esfuerzos en el fortalecimiento del vehículo corporal para que pueda canalizar más fuerza vital. A ello, precisamente, se refiere la llamada "apertura de los chakras". Aprender a *encauzar adecuadamente la energía de la vida* constituye, pues, una dimensión natural de la PIV.

Una de las muchas formas en que cotidianamente hacemos esto consiste en desarrollar la capacidad de tolerar sensaciones que habitualmente nos llevan a despojarnos de lo que consideramos un exceso de energía vital. Por ejemplo, no es de extrañar que si nos sentimos nerviosos o aburridos, charlemos sin cesar, nos movamos de un lado a otro o picoteemos mecánicamente. Todas éstas son actividades tendentes a *disipar* lo que se nos antoja como un exceso de energía. Aprender a tolerar el estrés sutil nos permite disfrutar de un abanico más amplio de estados energéticos, incluidos ciertos tipos de malestar —físico, emocional y mental—, respirando y encauzando así más adecuadamente todas nuestras experiencias cotidianas, especialmente las más intensas y reactivas.

La práctica integral aumenta esta capacidad ayudándonos a desarrollar, a todos los niveles, un sistema humano más fuerte, abierto y energético. Las prácticas de la energía sutil implican la liberación del sentimiento y de la conciencia del corazón, y su compromiso a través de la respiración. Y ello, en parte, implica intensificar la energía en el centro vital que hay por debajo del ombligo, arraigando todo el sistema corporal y subrayando la presencia de la plenitud vital. Pero, desde otra perspectiva, también es necesario dirigir la energía ascendente por la columna hasta llegar la cabeza e incluso, más allá de ella, y establecer contacto con la luz y con la libertad.

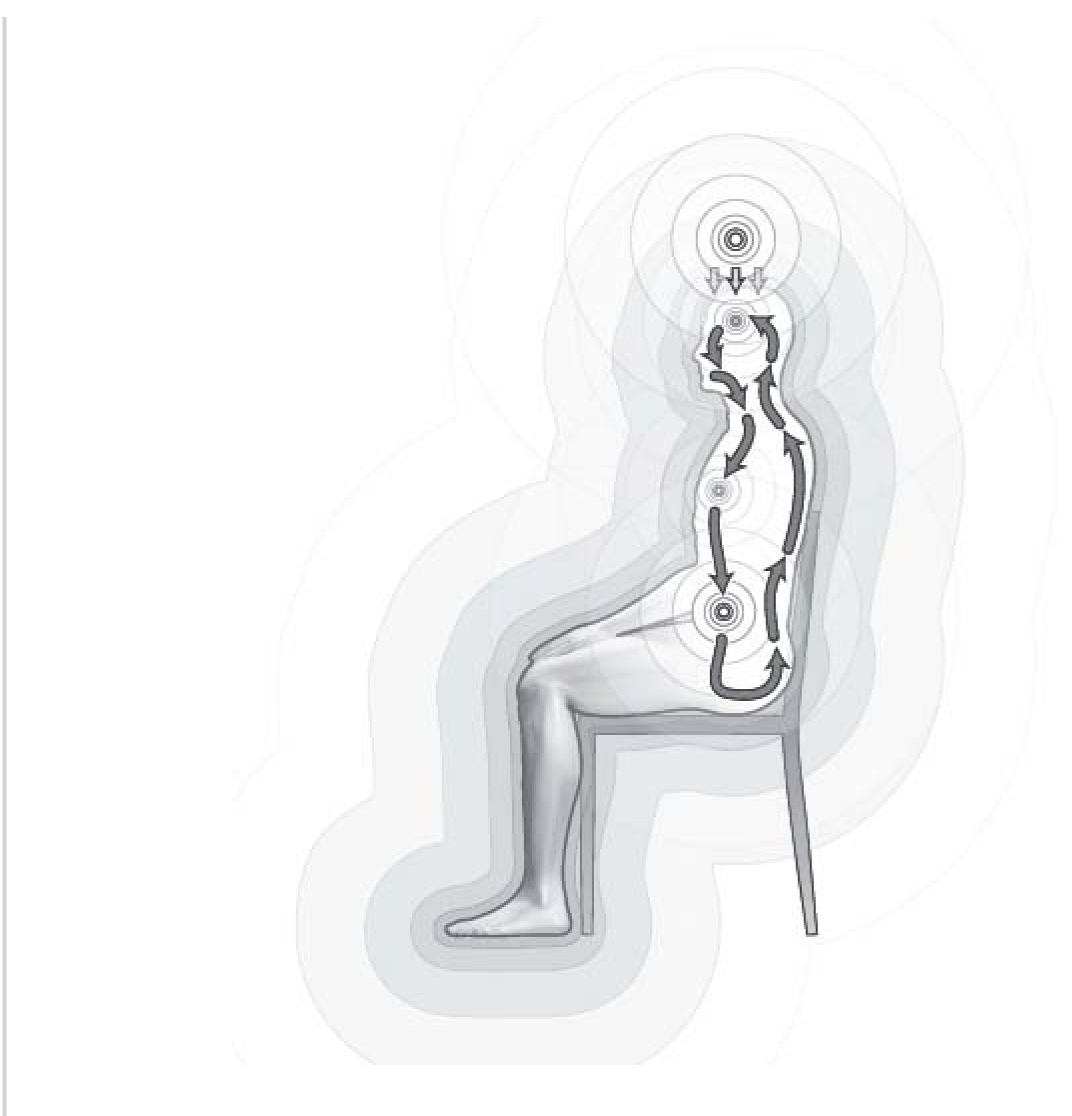
La órbita microcósmica

La órbita microcósmica es una práctica clásica taoísta que sirve para encauzar adecuadamente, gracias al apoyo proporcionado por la respiración, las energías ordinarias, sutiles y causales. Esta práctica

despierta, moviliza y encauza la energía a través de la órbita configurada, durante la inspiración, por la parte delantera del cuerpo, desde lo alto de su cabeza hasta el perineo (canal funcional) y ascendiendo, al exhalar, por detrás, desde el perineo hasta la parte superior de la cabeza (canal gobernador).

Instrucciones básicas para la práctica de la órbita microcósmica

1. Céntrese en las sensaciones que registre por encima de su cabeza e inhale, dirigiendo la energía hacia la parte delantera de su cuerpo.
2. Exhale y libere la energía de su respiración ascendiendo por la columna vertebral hasta llegar a la parte superior de la cabeza.
3. Repita este movimiento todas las veces que quiera.



La órbita microscópica

Instrucciones detalladas

1. Siéntese en una posición cómoda, relaje su cuerpo, sosiegue su mente y atienda a su respiración. Advierta sus sensaciones corporales. Sienta el peso de su cuerpo sobre el asiento y el contacto de sus pies con el suelo y preste atención al momento presente.
2. Baje su mirada y dirija su atención hacia el interior. Respire por la nariz sintiendo, abriéndose y comunicándose con la energía

omnipresente que circula por su interior y le rodea, especialmente por encima de la cabeza.

3. Visualice la concentración especialmente intensa de energía que hay por encima de su cabeza. Imagine, en la parte superior de su cabeza, una especie de fl or de loto que absorbe la luz que siempre está derramándose sobre usted.
4. Concéntrese, al inhalar, en la región que hay entre (y detrás de) sus cejas y dirija la energía hacia ese “tercer ojo”.
5. Presione, con la punta de la lengua, la zona del paladar en la que nacen sus dientes y lleve la energía desde el paladar hasta la lengua, la garganta y el corazón.
6. Dirija la respiración todavía más hacia abajo hasta que, unos dos traveses de dedo por debajo del ombligo, sienta una concentración de energía resplandeciente, un punto de luz dorada, clara, brillante, cálida y pura. Deje que su respiración se vaya haciendo naturalmente cada vez más ligera y más sutil.
7. Cuando la sensación de energía de su ombligo se haya estabilizado y completado, encáucela mentalmente hacia los órganos genitales, el perineo y luego hacia atrás, hacia el cóccix. Visualice claramente esta energía como una pequeña serpiente que atraviesa su cóccix.
8. Complete ahora la segunda mitad de la órbita exhalando y visualizando la energía que asciende por detrás de su cuerpo hasta la zona donde las costillas se unen a la columna y, más arriba todavía, hasta la parte posterior de su cabeza. Imagine a la energía ascendiendo por su columna hasta el centro de su cabeza, la coronilla e incluso más allá de su cabeza.
9. Empiece otro ciclo inspirando mientras la energía desciende, desde lo alto de la cabeza, por el canal delantero hasta llegar al perineo y, cuando exhala, mientras la energía asciende por el canal posterior, desde el perineo hasta el occipucio.
10. Repita el ejercicio todas las veces que le resulte cómodo.

La órbita microcósmica desciende y asciende a través de todo el

espectro de energías corporales, llevando la respiración desde lo causal hasta lo sutil y lo ordinario y luego de nuevo desde lo ordinario hasta lo sutil y lo causal, describiendo toda una órbita energética. Cuando se practica intencionalmente, la órbita microcósmica integra de manera inconsútil los tres grandes dominios de la energía.

Encauzar la intensidad

Nosotros experimentamos el aumento de nivel energético como intensidad, lo que inicialmente se experimenta como algo incómodo.

Si, por ejemplo, mantenemos la postura y respiramos mientras nos agachamos o nos postramos de rodillas, sentiremos rápidamente una energía intensa y casi dolorosa en los músculos de las piernas. (Y, si bien el dolor articular no sea bueno, atravesarlo conscientemente puede convertirse en una práctica muy poderosa.)

¿Puede dejar de reaccionar a la intensidad y, en su lugar, tratar de encauzarla?

¿Puede permanecer en esa situación, respirando y dejando que se mueva y cambie naturalmente? Recuerde que la "conductividad" es una capacidad básica de la energía sutil.

En algún momento advertirá el modo en que, a esa energía e intensidad, añade emociones y pensamientos… todo su diálogo interno, en suma. Estar completamente presente y abierto a lo que aflora en el momento sólo requiere encauzar adecuadamente el exceso de intensidad. ¿Cómo responde a la incomodidad? ¿La acepta tal cual es o se resiste y reacciona? Las prácticas corporales le proporcionan una oportunidad para practicar, aun en plena intensidad, la atención libre y la flexibilidad.

La capacidad de permanecer presente en medio de situaciones emocionalmente intensas se asemeja mucho a la capacidad de permanecer presente en situaciones corporalmente intensas. ¿Qué sucede cuando su jefe le pide que haga una enésima cosa más? La capacidad, pues, de encauzar adecuadamente la energía afecta a todas y cada una de las dimensiones de su vida.

Encauzando la energía sexual

Aunque son muchas las dimensiones que tiene la práctica de la sexualidad consciente, la mayoría de ellas son íntimas y mutuas, y giran en torno a la relación física, mental, emocional y espiritual que mantienen los miembros de la pareja. También existe una dimensión individual interna, que tiene que ver con el desarrollo de la capacidad de nuestro cuerpo para abrir, intensificar, profundizar y encauzar el flujo natural de la energía sutil. ¡Es por esto por lo que el amor consciente puede ayudarnos a establecer contacto con los flujos de energía sutil de nuestro cuerpo!

Es posible encauzar la energía fundamentalmente impulsiva de la excitación sexual hacia una profundización del sentimiento y del éxtasis abriendo y fortaleciendo, de este modo, los canales de energía sutil de nuestro cuerpo. La práctica sexual también puede enseñarnos a movernos en un nivel superior de vitalidad y de carga, que no sólo tiene en cuenta los órganos genitales, sino la totalidad de nuestro cuerpo.

Éste es un proceso que suele enseñarse en términos muy técnicos, centrando habitualmente la atención en una expansión del acto amoroso que, evitando la eyaculación, impide el orgasmo degenerativo (especialmente en el caso de los hombres) y en una relajación y apertura que permita orgasmos regeneradores más poderosos, conscientes y sostenidos (tanto en las mujeres como en los hombres). Y, aunque estas técnicas puedan desarrollar habilidades muy valiosas, todas ellas están vinculadas al mismo principio universal, según el cual, en el amor consciente, todos nuestros cuerpos (tanto el cuerpo ordinario como el cuerpo sutil y el cuerpo causal) pueden, en un sentido pleno y libre, revitalizarse.

Cualquier técnica funciona mejor cuando está arraigada en la felicidad inherente a un corazón abierto. Es por esto por lo que, cuando hacemos el amor como una forma de servicio y permanecemos conectados con el Espíritu que hay en nuestra pareja y tratando de dar más que de recibir, obtendremos los mejores resultados. Entréguese a cada respiración y disfrute, con todos sus sentidos, del placer inherente a la vida. Éstos son los secretos fundamentales de la sexualidad consciente.

Prácticas de respiración sutil

La ciencia moderna y las antiguas tradiciones consideran a la respiración como uno de los métodos naturales más poderosos para equilibrar el cuerpo-mente y cambiar y profundizar nuestra conciencia. El yoga, por su parte, concede al *pranayama*, es decir, al ámbito del control de la respiración, la misma importancia que al hatha o *asana* yoga que, para la mayoría de los occidentales, es el más conocido de los yogas.

El sexo de los tres cuerpos

Nuestra cultura sexual es esquizofrénica, en el sentido de que reprime moralmente el sexo como si de un pecado se tratara o lo limita hedonísticamente al simple hecho de "follar" y reduciéndolo así una mera actividad física del tipo "Meta la lengüeta A en la ranura B" o algo parecido. Pero ésta, obviamente, no es más que la dimensión **ordinaria** del sexo. *¿Podríamos tener sexo —o hacer realmente el amor— conscientemente con los tres cuerpos?*

En el nivel físico ordinario, su cuerpo y el cuerpo de su pareja pueden, siguiendo sus impulsos hormonales, tocarse, frotarse, moverse, acariciarse, besarse y penetrarse (o realizar cualquier otro acto). Pero, no obstante, en ausencia de participación consciente de usted y de su pareja, esa relación no tardaría en abocar al orgasmo masculino… y a la conclusión, en suma, del encuentro. Eso sería entonces todo.

En el nivel sutil (que se origina *antes* de lo ordinario y prosigue *más allá* de él), usted y su pareja podrían compartir un profundo intercambio emocional. Y con ello nos referimos a un despliegue energético cuya intensidad va aumentando conscientemente hasta llegar a los resplandecientes fuegos artificiales propios del dominio sutil. Centrando la atención en la dimensión sutil del sexo, el logro del orgasmo ya no es entonces tan importante y la fuente del placer gira en torno a las oscilaciones de la intensidad y orientación de la energía. Tal vez su centro del corazón se abra y resuene, y hasta se funda con el de su pareja en un solo vórtice de amor profundo y apasionado. Entonces uno sería libre, si lo quisiera, para experimentar orgasmos que podrían abrirse e intensificarse, pero la danza de las energías y la

profundidad de la emoción también podría abocar a un libre despliegue de orgasmos sutiles.

En el nivel causal es posible descansar en la conciencia perfectamente silenciosa y sin obstrucciones, en el espacio silencioso, ilimitado y consciente que sustenta, durante todo el acto sexual, su cuerpo ordinario, su cuerpo sutil, su corazón y su mente.

Y finalmente, **en la unión no dual de todos sus cuerpos**, la conciencia testigo tranquila y silenciosa puede revelarse como algo inseparable del *amor resplandeciente e ilimitado*. Ese amor que todo lo impregna puede convertir entonces en *arte* las caricias que comparten dos seres humanos desnudos. Y, en esta expresión artística, uno se entrega gustoso al infinito, abrazando a su amante con los brazos de Dios y sintiendo, a través de sus identidades separadas, el misterio de un Kosmos saturado de dicha. La vacuidad pura sostiene la danza ondulante de la carne y el chisporroteo de la electricidad sutil, y los libera en la luminiscencia extática totalmente trascendente y tiernamente íntima que alienta en la dulzura de los labios de su amante.

¿Podría soltarse en ese silencio causal y dejar que los cuerpos sutiles jueguen y retocen y los cuerpos ordinarios se froten, se laman y se penetren, en el espíritu del amor resplandeciente?

¡Pero esto, como cualquier otro aspecto de la PIV, requiere práctica!

Mientras estamos vivos, respiramos. Es por ello que siempre podemos utilizar a la respiración como recordatorio natural del cuerpo y de la misteriosa fuente espiritual de la que brotan respiración y latido cardíaco. Pero, por otra parte, la respiración también depende estrechamente del estado del cuerpo sutil.

Veamos ahora los elementos básicos de muchas prácticas de respiración sutil:

l. *Siéntese* en una postura relajada con la columna vertebral lo más erguida posible y cerrando, si así lo quiere, los ojos.

Práctica de la respiración en tres partes

1. Respire relajadamente varias veces mientras permanece de pie,

sentado o tumbado en una postura cómoda.

2. Inspire por la nariz y dirija el aire hacia la zona del vientre. Sienta claramente cómo respira desde el vientre. Luego suelte el aire y relájese.
3. Inspire y dirija el aliento hacia la región media del pecho, permitiendo que su caja torácica se expanda lateralmente. Sienta claramente cómo respira desde la parte media del pecho. Luego suelte el aire y relájese.
4. Inspire y dirija el aire hacia la parte superior del pecho, hacia la zona de la clavícula, abriendo y elevando la región que rodea el corazón. Luego expulse el aire y relájese.
5. Combine ahora todos los movimientos anteriores:

a. Inspire y dirija el aire hacia el vientre.
b. Dirija luego la respiración hacia la región media del pecho, dejando que las costillas se expandan lateralmente.
c. Inspire un poco más, dejando que el aire, dirigiéndose a la clavícula, llene la parte superior del pecho.
d. Suelte luego el aire, empezando en la parte superior del pecho y dejando que el centro del corazón descienda.
e. Suelte luego el aire de la caja torácica y permita que las costillas vuelvan a replegarse.
f. Exhale finalmente el aire contendido en el vientre, mientras el ombligo retrocede y se aproxima a la columna.
g. Repita el ejercicio tres o más veces.

2. *Enlentezca la respiración* todo lo que pueda sin, por ello, tensarse.

3. *Contraiga la garganta y los músculos de la base del cuerpo (los músculos que rodean el ano, los genitales y el perineo)* durante unos pocos segundos, con los pulmones llenos de aire. De ese modo cierra el circuito energético del cuerpo sutil, lo que intensifica la energía.

4. *Cierre alternativamente una fosa nasal y otra* para equilibrar, de ese modo, la respiración con los lados izquierdo y derecho del cuerpo.

Otras claves para la práctica de la respiración sutil consisten en prestar atención a cada respiración, relajarse y respirar naturalmente sin tensar, permitiendo deliberada y conscientemente que el cuerpo se llene de aire durante la inspiración y se vacíe durante la exhalación. La garganta puede cerrarse brevemente entre un movimiento y otro, tanto con los pulmones llenos (entre la inspiración y la exhalación) como con los pulmones vacíos (entre la exhalación y la siguiente inspiración). Haga lo que buenamente pueda, sin forzar ni tensar.

El "juego interno" del módulo del cuerpo

Pero las prácticas corporales no se limitan al ejercicio y el cuidado exterior del cuerpo combinando adecuadamente nutrición, ejercicio y descanso, como si se tratara tan sólo de un "ello" en tercera persona. También implican la *integración* profunda de la conciencia del "yo" en primera persona con y como la totalidad del cuerpo (ordinario, sutil y causal).

Más allá de la atención exclusiva al cuerpo o a la mente se halla la **conciencia integral**, que las une a ambas en una sinergia corpomental. En algún momento del camino, la mayoría de los practicantes deben esforzarse en atravesar conscientemente este umbral que tan resulta esencial para el desarrollo.

La conciencia integral es una conciencia centrada, equilibrada y naturalmente consciente de la totalidad del cuerpo. Este estadio nos permite ver y asumir la responsabilidad que nos compete por las muchas formas en que acabamos escindiendo nuestro cuerpomente, como los traumas emocionales, las tensiones, las corazas musculares, el embotamiento y la parálisis. Y, para ello, podemos apelar también a las dimensiones somáticas de la psicoterapia y del trabajo con la sombra. Todas estas prácticas nos permiten recuperar e integrar, estrato tras estrato, la totalidad del cuerpo-mente.

Cabeza, corazón y hara

La conciencia integral reconoce y trata de curar la división entre cuerpo, mente, alma y Espíritu. Es por esto por lo que las prácticas correspondientes prestan atención a todas las dimensiones y centros esenciales de la totalidad del cuerpo consciente.

Una forma clara y sencilla de pensar al respecto consiste en emplear un modelo de tres partes que incluye los centros fundamentales del cuerpo-mente, es decir, la *cabeza*, el *corazón* y *hara*.

Hara es el centro de la inteligencia corporal, de las sensaciones viscerales, de la presencia vital y del poder corporal natural. Es la fuente de nuestra energía vital primordial y del contacto con nuestro centro, con nuestras piernas y con la tierra. De hecho, en algunos sistemas, este centro de energía se representa con los pies o con las piernas. Un hara sano, abierto, consciente y fuerte nos permite erguirnos sobre el suelo, movernos con autoridad, irradiar inteligencia vital y energía etérica y desarrollar habilidades e inteligencia cinestésica.

El *corazón* es el centro de la inteligencia sentida, de la intuición del Espíritu y de la capacidad de amar y cuidar de nosotros mismos y de los demás. Un corazón despierto, fuerte, sano y abierto nos permite respirar libre, consciente y plenamente, mientras permanecemos en contacto con nuestra fuente, con nuestros objetivos y con los demás. El corazón es el centro del placer, de los valores, del cuidado y del servicio. El corazón nos permite irradiar energías sutiles a los demás y nos moviliza hacia el servicio y la autotrascendencia.

La *cabeza* es el centro del discernimiento y de las intuiciones relativas a la bondad, la verdad y la belleza. Gracias a ella, la luz de la conciencia resplandece en el espacio e ilumina el cuerpo, permitiéndonos trascender las ilusiones y liberarnos de nuestras visiones pequeñas y limitadas. La cabeza es el centro de las energías mentales y supramentales más elevadas y la fuente del poder liberador de la conciencia consciente.

Esos tres centros resultan esenciales para la salud y la totalidad. Una de las principales aportaciones del movimiento del potencial humano a la conciencia popular fue la importancia de cultivar una cabeza, un corazón y un hara conscientes y abiertos. Pero un error muy habitual al respecto ha sido el de subrayar el corazón y hara desdeñando, simultáneamente, la importancia de la cabeza, que resulta absolutamente esencial para la salud de todo el cuerpo.

Los diferentes aspectos de la Práctica Integral de Vida nos ayudan a abrir y fortalecer estos centros de la existencia corporal consciente. Y es que, cuanto más despiertos, interconectados, integrados y completos estemos, mejor podremos funcionar.

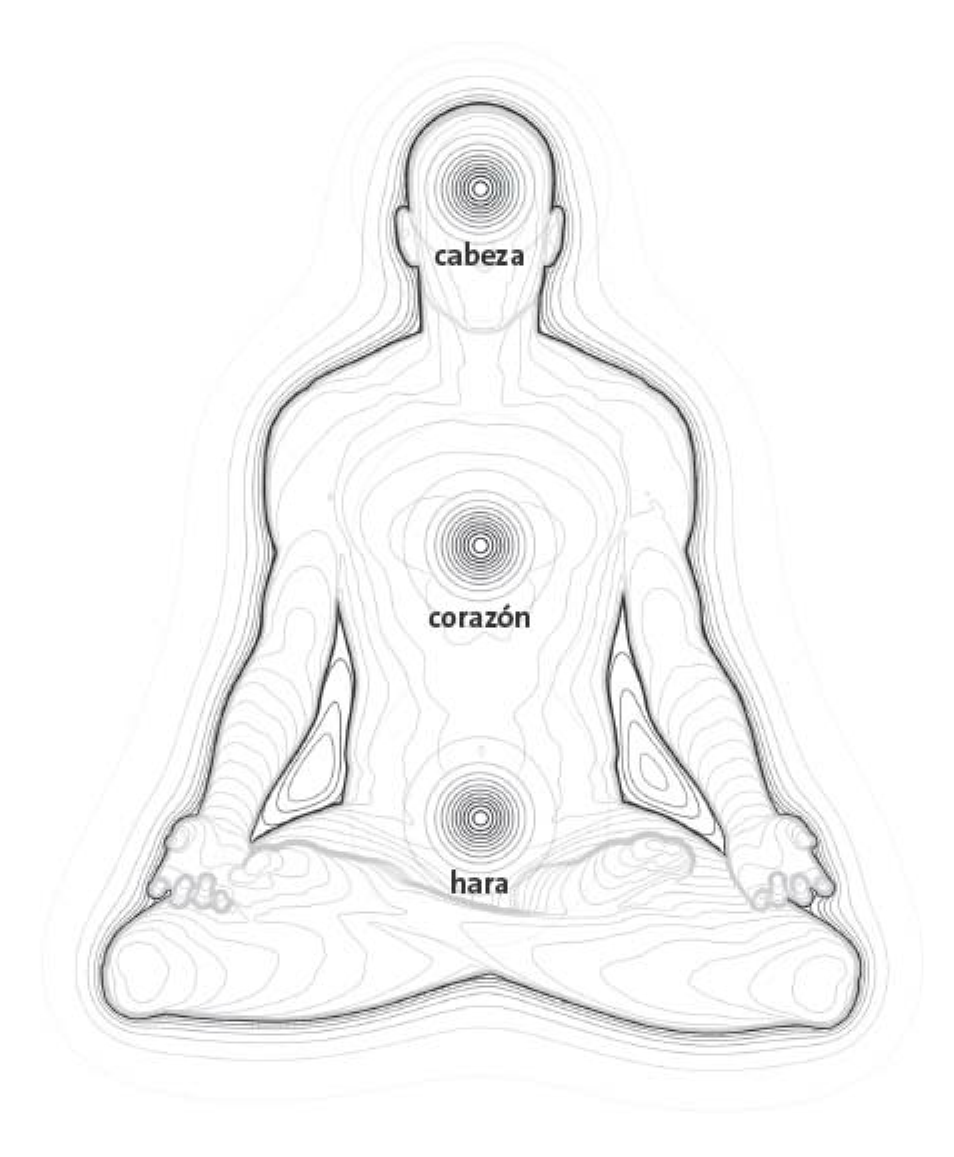


Figura 6.5 Cabeza, corazón y hara

Práctica del cuerpo sutil para gestionar más adecuadamente nuestros estados internos

Las prácticas del cuerpo sutil son herramientas muy importantes para gestionar más adecuadamente nuestros estados de ánimo y nuestras emociones. Así es como trascendemos nuestra subjetividad y corregimos directamente la impronta energética dejada por nuestros estados.

Aunque sea cierto que la ansiedad subjetiva (cuadrante superior-izquierdo) puede obstaculizar nuestro funcionamiento, no lo es menos que, si aprendemos a cambiar la pauta energética de la ansiedad por otra más sosegada, nuestro estado cambiará en consecuencia y, abriéndonos a alternativas diferentes, aumentará la probabilidad de que nos comportemos de un modo más auténtico y consciente.

Las personas casadas, por ejemplo, saben bien que no se relacionan con su pareja del mismo modo cuando están bien que cuando están mal. Y es que, aunque nuestra pareja se comporte hoy igual que ayer, no obstante, nosotros podemos responder de manera completamente diferente.

Supongamos que nuestra pareja llega un buen día a casa ansiosa y, sin mediar palabra, empieza a quejarse y a despotricar. Si ese día usted ha dormido bien, ha hecho todos sus ejercicios y las cosas le han ido bien en el trabajo, se sentirá afectuoso y compasivo y le ayudará a tranquilizarse y a contemplar las cosas con cierta distancia.

Pero si, ese día, por el contrario, no ha dormido bien, no ha hecho sus ejercicios, lo ha pasado mal en el trabajo y se ha visto atrapado en un atasco, no es tan probable que le brinde el mismo apoyo.

¿Qué ocurriría si, un buen día, pudiese cambiar su estado por otro más tranquilo? ¿De qué manera afectaría eso a su matrimonio? ¿Y a sus decisiones? ¿Y a la totalidad de su vida?

Éstas son las habilidades que pueden enseñarnos las prácticas del cuerpo sutil, siempre y cuando las ejercitemos hasta el punto de llegar a dominarlas.

Independientemente del *estadio* en el que nos encontremos, siempre estamos experimentando estados emocionales y mentales cambiantes. A fin de cuentas, nuestro estado actual —tanto nuestro estado subjetivo como nuestro estado energético-corporal— contribuye poderosamente a determinar si funcionamos mejor o peor, es decir, desde nuestro estadio más elevado o desde el menos elevado posible, respectivamente. El estado en que nos encontramos cuando la vida nos lanza un reto puede resultar tan determinarte sobre la respuesta como el estadio evolutivo en el que nos hallemos.

Aprender a gestionar nuestros estados internos a través de prácticas como la respiración consciente y a encauzar la intensidad nos enseñará, en este sentido, a responder de un modo más integral a los retos que la vida nos depare.

Nunca dejamos de respirar y nunca dejamos de sentir

Quizás la respiración sea la más fundamental de todas las prácticas de la PIV. Cada respiración nos proporciona una oportunidad para disfrutar de la vida. La respiración es un vínculo natural entre la conciencia y el cuerpo que, a través del sentimiento-corazón, nos permite integrar naturalmente el cuerpo, la mente, la cabeza y hara.

Independientemente de que seamos o no conscientes de ello, cuando respiramos nos abrimos a *recibir,* nos soltamos y nos *liberamos* de todo aquello que ya no necesitamos. Continuamente estamos reproduciendo este ciclo fundacional de la vida que consiste en *dar* y *recibir*. De manera consciente o inconsciente, siempre estamos respirando y, en consecuencia, siempre podemos decidir participar o no en ese ciclo.

La medicina holística suele decir que la respiración consciente es la práctica fundamental de la salud, y los maestros espirituales también la consideran la más importante de todas las prácticas espirituales. Independientemente de que centremos nuestra atención en el exterior o en el interior, la forma en que respiramos tiene un profundo efecto sobre nuestra salud, nuestra conciencia y nuestro bienestar.

La respiración y el sentimiento se hallan inextricablemente unidos. Como el centro del corazón está ubicado justo en medio de los pulmones, una de las formas más naturales de activar la inteligencia del corazón consiste en respirar conscientemente.

Si utilizamos la respiración para llevar ese sentimiento-corazón a todo nuestro cuerpo, energetizaremos todos y cada uno de los niveles de nuestro ser, desde los dedos de los pies hasta la coronilla, lo que incluye todo el espectro de energías sutiles, desde las etéricas hasta las astrales, las psíquicas y las supramentales.

¡Haga un alto y respire!

Tenga en cuenta que:

- Lo mejor que puede hacer cuando quiera cobrar más conciencia o sentir más el momento presente es respirar profunda y conscientemente.
- Lo mejor que puede hacer cuando se sienta asustado, enfadado,

contraído, cerrado o paralizado es respirar profunda y conscientemente.

- Lo mejor que puede hacer cuando se sienta desconectado o atrapado en la cabeza es respirar profunda y conscientemente.

Gran Corazón = Gran Mente = Conciencia-sentimiento integral

La respiración está indisolublemente unida tanto al *sentimiento* como a la *conciencia*, que no son dos cosas tan desconectadas como habitualmente solemos pensar. Los practicantes zen saben bien que la palabra japonesa *shin* (o, en chino, *shen*) se traduce, en ocasiones, como “corazón” y, en otras, como “mente”. De hecho, su significado real es algo así como *mente-corazón*.

Y esto refleja una profunda verdad, porque la conciencia libre no está disociada del corazón ni de la mente. La conciencia libre piensa *y* siente. No carece de sentimiento ni de intelecto discriminativo. De hecho, sentir *es* ser consciente y ser consciente *es* sentir.

Por ello podríamos denominar “conciencia-sentimiento” a la práctica budista de la atención plena [*mindfulness*]. Y, en el mismo sentido, la conciencia testigo podría denominarse también más adecuadamente “testigo de la conciencia-sentimiento”. El sentimiento sin obstrucción no se opone, como tan erróneamente suele creerse, al pensamiento, sino que es una dimensión natural de la inteligencia discriminativa. Y, del mismo modo, el pensamiento claro también es, por su parte, una cuestión de sentimiento profundo.

El sentimiento es inseparable de la inteligencia. La mente abierta y sin obstrucciones no está separada del corazón abierto y sin obstrucciones. No es útil ni inteligente, pues, eludir el pensamiento o resistirnos a él. Resulta mucho más apropiado aprender a pensar de manera inteligente como manifestación total del cuerpo-mente consciente para liberar, de ese modo, las expresiones más libres y plenas del pensamiento.

Lo útil e inteligente es cultivar la inteligencia sentida, ejercitarla y desarrollarla. Y eso es algo a lo que la PIV puede ayudarnos y que también podemos ejercitar en cualquier momento.

Y le aseguro que una de las mejores maneras de emprender esta práctica fundamental consiste en hacer, ahora mismo, una respiración sentida, completa y profunda.

Descansando en el cuerpo causal

Algo especial empieza a ocurrir cuando nos familiarizamos con los cuerpos ordinario y sutil y vamos integrando los correspondientes estados internos.

Entonces es cuando nos asentamos más profundamente en el cuerpo causal y nos arraigamos en la conciencia omnipresente. Y éste no sólo es un cambio muy profundo, sino también muy sutil (no en vano a lo causal se lo denomina, en ocasiones, lo "muy sutil"). De hecho quizás, al comienzo, ni siquiera lo reconozcamos. Mientras que las experiencias ordinarias y sutiles pueden ser multifacéticas y dinámicas, la experiencia causal no es, en realidad, ninguna "experiencia" sino más bien un estado en el que *no ocurre nada*. Esta "nada" es precisamente la naturaleza misma del cuerpo causal, la quietud, el silencio y la vacuidad de la conciencia meditativa y del sueño profundo y sin sueños.

Aunque, en el módulo del Espíritu (ver siguiente capítulo), centraremos nuestra atención en las prácticas meditativas, quisiera ahora llamar la atención del lector sobre otra forma de ejercitar el cuerpo causal, a saber, el sueño.

Dormir para despertar

Aunque quizás no resulte tan evidente como sucede con los casos del ejercicio físico o la nutrición, el sueño es un elemento importantísimo en lo que respecta al establecimiento de la salud y vitalidad de nuestros tres cuerpos.

La actividad debe verse naturalmente equilibrada con períodos de descanso y recuperación y, cuando tal cosa no ocurre, la vida misma se encarga de hacérnoslo saber. El sueño obstaculiza nuestra capacidad de pensar, de gestionar adecuadamente el estrés y la ansiedad, de meditar, de relacionarnos con los demás, de atemperar nuestros estados emocionales y de mantener la salud de nuestro sistema inmunológico. Y, aunque los problemas generados por la falta de sueño no concluyan ahí, ahorraremos al lector los detalles resumiendo que siempre va acompañada de malas noticias.

Aunque sean muchos los factores, desde la edad hasta la dieta y la práctica meditativa, que determinan las horas de sueño que a diario necesitamos dormir, los especialistas del sueño suelen recomendar, para el adulto normal y corriente, entre siete y nueve horas de sueño (aunque haya quienes puedan necesitar más y otros que, obviamente, puedan necesitar menos). Hay personas que funcionan perfectamente durmiendo muy poco mientras que otros, por el contrario, necesitan dormir mucho más. Es la evidencia, en este sentido, la que le indicará si ha dormido lo suficiente. ¿Se siente descansado por la mañana? ¿Se adormece al tratar de meditar? ¿Interfiere la somnolencia con su estado de ánimo o con sus actividades cotidianas?

Resulta curioso, a pesar de los inequívocos descubrimientos llevados a cabo por los investigadores del sueño, que el sueño regular, sano y reparador sea, para la mayoría de las personas, un objetivo tan difícil de lograr. Cerca del 75% de los estadounidenses adultos tiene problemas de insomnio una o varias veces por semana, algo menos del 40% duerme menos de siete horas por noche y el sueño obstaculiza las actividades cotidianas de *más de uno de cada tres*.

¿Cómo podríamos mejorar nuestros hábitos oníricos? Veamos ahora ocho prácticas que convendría, en este sentido, tener muy en cuenta:

1. Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora, incluidos los fines de semana.
2. Establezca, a la hora de acostarse, una rutina regular y relajada.
3. Cree un entorno propicio para el sueño, un lugar oscuro, silencioso, cómodo y relativamente fresco (es decir, que no sea excesivamente caluroso).
4. Emplee un colchón y una almohada cómodos.

5. Utilice el dormitorio sólo para dormir y hacer el amor.
6. Deje pasar dos o tres horas, al menos, entre la cena y el momento de acostarse.
7. Haga ejercicio de manera regular, pero no se acueste inmediatamente después de hacer ejercicio. Deje pasar unas cuantas horas antes de irse a dormir.
8. Cuando se aproxime la hora de acostarse evite consumir cafeína, nicotina y alcohol.

Pero la importancia del sueño no concluye ahí, sino que va mucho más allá. El paso por los estados de sueño y de sueño profundo supone también un viaje cotidiano a los dominios ordinario, sutil y causal. En consecuencia, la importancia del sueño no se limita exclusivamente al mantenimiento de un cuerpo sano, sino que también nos proporciona una oportunidad para cobrar conciencia de todas estas transiciones y desarrollar una conciencia que habite plenamente todos nuestros mundos.

Aunque haya personas a las que esto les parezca imposible, algunos meditadores avanzados (con veinte o más años de experiencia) hablan de la capacidad de *permanecer despiertos* durante los estados de sueño y de sueño profundo. Quizás, en este sentido, el lector haya oído hablar de la experiencia del sueño lúcido, en el que, durante el sueño, uno permanece "despierto" (o explícitamente consciente de estar soñando) e incluso es capaz de manipular sus sueños. ¿No le parece posible expandir esta misma conciencia más allá del estado de sueño? ¿No cree en la posibilidad de mantener la conciencia despierta a través del estado de sueño profundo sin sueños? ¿Cómo podría revelársenos tal cosa?

Hay quienes centran en este punto la definición fundamental del más elevado de los estados espirituales, en donde la conciencia se estabiliza y cesan los cambios. Desde esta perspectiva, la conciencia última perdura a través de los estados de vigilia, sueño y sueño profundo. Y cuando despierta la conciencia pura e inmutable (encarnada en el nivel del cuerpo causal), se torna de manera estable consciente de sí a través de los tres estados y reinos ordinario, sutil y causal de la experiencia.

La conciencia, en última instancia, acaba reconociendo la imposibilidad de separarse de todo lo que aflora en su interior, es decir, despierta al hecho de que, en modo alguno, es ajena a la danza continua de la experiencia. En el fondo, no existe nada que separe a la conciencia de lo que hay en ella ni del despliegue de la experiencia.

Los estadios más elevados de la realización espiritual empiezan cuando el cuerpo causal deja de verse eclipsado por los cuerpos ordinario y sutil. Entonces

es cuando se torna consciente de sí mismo. Y, en las realizaciones no duales superiores (llamadas, en ocasiones, *turiya* o *turiyatita*), la perspectiva del cuerpo causal crece hasta impregnar y sobreponerse a toda experiencia.

Entonces es cuando algunos de los estadios más elevados del camino espiritual pueden ser considerados como un tercer tipo de ejercicio corporal, el ejercicio del cuerpo causal, el cuerpo de la conciencia pura e inmutable, el Testigo. Y éste es un cuerpo que se ejercita simplemente Siendo lo que es y que, en última instancia, acaba eclipsando cualquier otra cosa que aparezca.

La conciencia constante

> Lo que no está presente en el sueño profundo sin sueños no es real.
>
> *Ramana Maharshi*

Esta cita resulta sorprendente porque, en el estado de sueño profundo sin sueños, no hay absolutamente nada. La Realidad Última o Espíritu no puede ser, según Ramana Maharshi, algo que aflore en la conciencia y acabe luego desvaneciéndose. Debe ser algo constante, algo permanente o, dicho más técnicamente, algo que, al ser atemporal, se halla completamente presente en todos y cada uno de los instantes. En consecuencia, la Realidad Última se halla completamente presente en el sueño profundo sin sueños y lo que no está presente en el sueño profundo sin sueños no es, en última instancia, real.

Las implicaciones de esta afirmación son muy inquietantes. Quienes han tenido, en vigilia, experiencias semejantes al satori del zen (es decir, estados poderosos en los que se experimenta la unidad con toda la existencia) valoran lo profundo que sería que perdurasen durante los estados de sueño y de sueño profundo. Casi todo lo que nos sucede tiene lugar en vigilia, que es un estado impermanente. Pero, según los grandes sabios, a pesar de que nos pasamos el día sumidos en un estado de vigilia, hay algo en nosotros que siempre es consciente, literalmente consciente en todos los momentos y a través de todos los estados, es decir, consciente de la vigilia, del sueño y del sueño sin sueños. Y esta conciencia omnipresente es el Espíritu, una corriente subyacente y constante de conciencia (de conciencia no dual) en nosotros, un reflejo directo e ininterrumpido del Espíritu puro. Ésa es nuestra conexión con Dios y con la Divinidad, nuestro contacto directo con la Fuente.

Así pues, el estado más elevado de identidad con el Espíritu implica la entrega a esta corriente de conciencia constante a través de todos los cambios de estado de la vigilia, el sueño y el sueño profundo. Y esto (1) nos despoja de toda identificación exclusiva con cualquiera de esos estados (es decir, de la identificación con el cuerpo, con la mente, con el ego y con el alma) y (2) nos permite reconocer e identificarnos con todo lo que es constante (o atemporal) a través de todos esos estados, es decir, con la conciencia como tal o, dicho de otro modo, con el Espíritu atemporal.

El despertar perdura durante toda experiencia, a lo largo del día y de la noche, aun cuando cuerpo y mente atraviesan la vigilia, el sueño y el sueño

profundo. El despertar perdura en medio de todos los cambios. No hay sujeto que pueda cambiar, lo único que hay es una conciencia continua, una mente resplandeciente y luminosa como un espejo, el Testigo que es uno con todo lo que observa. La conciencia, de forma más o menos estable, vuelve al Yo soy de cada instante y permanece en él. Y el Ser, la Esidad simple y consciente, también se acentúa. Entonces es cuando la intensidad del silencio aumenta hasta resultar ensordecedora desbordando, al estallar, toda existencia, disolviéndose en lo ordinario y mostrándolo con toda claridad y sin obstrucción alguna.

El ejercicio del cuerpo causal fortalece la musculatura causal, que cada vez es más robusta, estable y presente. Es la intensidad que acompaña al ser consciente.

Y, cuando esta conciencia no dual constante se manifiesta a través nuestro, despierta un nuevo destino en el mundo manifiesto. Entonces descubrimos nuestra naturaleza búdica, nuestra Divinidad, nuestra vacuidad infinita, atemporal, aespacial y sin forma, nuestro Atman que es idéntico a Brahman, nuestro Keter, nuestra conciencia crística, shekiná resplandeciente, Un Solo Sabor, la simple cualidad de todas las experiencias, grandes y pequeñas y también Eso que está más allá de toda experiencia. Es indiscutiblemente así. Y, cuando reconocemos que nuestra verdadera identidad es la vacuidad pura, la conciencia pura e incalificable, nos libramos del tormento y del terror que necesariamente acompañan a la identificación con un pequeño sujeto sumido en un mundo de pequeños objetos.

Cuando descubrimos que nuestra identidad sin forma es la mente del Buda, Atman, el Espíritu o la Divinidad pura, volvemos a sumirnos y a reavivar, desde esa conciencia omnipresente constante y no dual, los estados inferiores, la mente sutil y el cuerpo ordinario. Entonces dejamos de estar vacíos y de carecer de forma, y nos vertemos en la vacuidad, nos vaciamos en la mente y en el mundo y, en ese proceso, los creamos. Y, por más que nos volquemos por igual en todo, lo hacemos de un modo muy especial en la mente y el cuerpo que responden a nuestro nombre, momento en el cual, el pequeño yo acaba convirtiéndose en el vehículo del Espíritu que somos.

Entonces es cuando todas las cosas, incluidos nuestra pequeña mente y nuestro pequeño cuerpo, nuestros sentimientos y nuestros pensamientos, afloran en la inmensa vacuidad que somos y, de ese modo, se autoliberan, precisamente porque ya no nos identificamos con ellos, sino que dejamos que afloren y se muevan en la vacuidad y apertura que somos. Entonces despertamos como libertad radical, entonamos el cántico de la liberación, irradiamos un infinito demasiado evidente como para ser visto y nos bebemos el océano de un solo trago. Entonces es cuando advertimos que la Luna forma parte de nuestro cuerpo y nos postramos ante el Sol que forma parte de nuestro corazón. Y Eso es

todo. Eso es, desde toda la eternidad, lo único que realmente ha existido.

---

* Aunque, al finalizar este capítulo, exploramos el cuerpo causal, en el Capítulo 7 presentaremos los ejercicios relativos al cuerpo causal y conectaremos con él a través de la práctica espiritual y meditativa.

** El Kit del principiante de la Práctica Integral de Vida es una experiencia de aprendizaje multimedia que incluye cinco DVD, dos CD y tres folletos de cerca de 150 páginas ilustradas. Los lectores interesados en el kit del principiante y en los seminarios de PIV, harían bien en visitar la página www.Integral-Life-Practice.com.

*** No tome decisiones *drásticas* a la hora de reducir las grasas o los hidratos de carbono porque, hasta los más reputados expertos en este tipo de restricciones, sugieren la importancia de ingerir pequeñas cantidades de carbohidratos y de grasas "buenas".

7. El módulo del espíritu

Una práctica espiritual para una era integral

Son muchas las personas que emprenden la práctica de la PIV con el objetivo de *aumentar su nivel de conciencia*. Y es que, aunque abarque muchas formas diferentes de práctica y pueda satisfacer una amplia diversidad de objetivos y motivaciones, su objetivo fundamental apunta siempre al *despertar*. En torno a eso, por decirlo en pocas palabras, ha girado, durante la mayor parte de la historia de humanidad, la realización del Espíritu en la vida cotidiana.

¿Pero qué es lo que entendemos por "espíritu"? ¿Qué es la "espiritualidad" y qué es la "práctica espiritual"? Todas estas expresiones se refieren a "cuestiones relacionadas con las preocupaciones últimas", el epítome de todo lo que es importante, la esencia de la bondad, de la verdad y de la belleza.

Según se dice, el Espíritu es el amor sin límites que se encuentra más allá de toda descripción.

En nuestra relación con lo esencial se asientan algunas de las cuestiones más complejas y que más han separado a los seres humanos. Aunque baste con echar un vistazo a las grandes religiones del mundo para descubrir en ellas un auténtico tesoro de ejemplos y enseñanzas espirituales, también nos brindan el catálogo más espantoso de guerras, crueldades y cuestiones que aparentemente no tienen nada de espirituales. Es por esto por lo que hay quienes, en un intento legítimo de desmarcarse de las formas de práctica y adoración legadas por las diferentes tradiciones, se empeñan en afirmar que son espirituales, pero no religiosos. Son personas que, pese a estar interesadas en rescatar el bebé del Espíritu, quieren dejar bien claro que no tienen absolutamente nada que ver con el agua de la bañera de las religiones organizadas.

Todavía ignoramos el aspecto que, en el siglo XXI, debería asumir la práctica espiritual. Y es que, aunque constituya el núcleo esencial de las grandes religiones, no puede limitarse a los dogmas concretos de ninguna de ellas. Y, del mismo modo, sin poder alejarse de la razón y de la ciencia, tampoco puede reducirse a ellas. No niega el cuerpo ni el entorno cultural, pero los trasciende (al tiempo que los incluye) a ambos y, sin ignorar el poder del inconsciente y de la sombra, aspira a ubicarlos en un contexto mucho más amplio.

Pero la práctica espiritual tampoco debería despreciar las profundas contribuciones realizadas por las tradiciones religiosas. De hecho, la práctica

espiritual integral es perfectamente compatible con la devoción religiosa. En este sentido, la PIV puede coexistir con cualquier tradición religiosa, como el cristianismo, el judaísmo, el islam, el budismo, las múltiples ramas del hinduismo y del chamanismo y cualquiera de las llamadas nuevas religiones. De hecho, la PIV ilumina la profundidad y la riqueza de cualquier camino y de cualquier práctica —llegando incluso a revitalizar y renovar el interés por las antiguas tradiciones— tanto de quienes se consideran espirituales, pero no religiosos, como de quienes, por el contrario, se consideran muy religiosos.

El módulo del Espíritu de la PIV gravita en torno a lo que podríamos denominar "espiritualidad básica", es decir, las enseñanzas, instrucciones y prácticas esenciales derivadas *tanto* de las antiguas tradiciones de sabiduría *como* de las comprensiones proporcionadas por la modernidad, la postmodernidad y el marco de referencia OCON.

Y ello no nos confina a ninguna forma concreta de práctica, es decir, no nos *obliga* a creer en un determinado Dios ni a rezar o meditar de un determinado modo. El marco de referencia OCON sólo nos obliga a enfrentarnos al hecho de que, si queremos acceder a ciertas experiencias, percepciones y dimensiones de la conciencia, debemos comprometernos en determinadas actividades. En suma, este marco de referencia nos enseña a diseñar nuestra práctica de un modo más personalizado, relevante y eficaz.

El módulo del Espíritu también sirve para discernir aspectos importantes de la espiritualidad empleando, para ello, algunas de las distinciones clave OCON que hemos presentado en el Capítulo 5, a saber:

- **Estados** de conciencia espiritual, que van y vienen, frente a **estadios** del desarrollo espiritual, que puede ser experimentados de manera más permanente.
- **Visiones del mundo** y **ondas evolutivas**, y el modo en que pueden llegar a determinar nuestra comprensión de lo Último.
- La **línea** espiritual de la inteligencia y sus diferentes **niveles**.
- Las visiones sobre, del y como el Espíritu que tenemos desde la primera, la segunda y la tercera persona.
- La práctica espiritual de los **tres cuerpos**, es decir, del cuerpo ordinario, del cuerpo sutil y del cuerpo causal

Un Espíritu integral

Para que esta nueva visión del Espíritu sea realmente *integral* no puede brotar de la nada. Muy al contrario, debe asentarse en las formas más *elevadas*, *conscientes* y *éticas* de las grandes tradiciones espirituales, desde el cristianismo hasta el budismo, el islam, el taoísmo, el judaísmo y el chamanismo. Consideradas con detalle advertimos en ellas dos cuestiones realmente sorprendentes, sus extraordinarias *similitudes* y sus sorprendentes *diferencias*.

La existencia de varios temas clave en los que coinciden casi todas las religiones del mundo pone claramente de relieve aspectos muy importantes de la condición humana, tan importantes, al menos, como aquéllos en los que coinciden los físicos.

¿Y cuáles son estas similitudes? Con ello estamos refiriéndonos a la existencia de un puñado de características que conectan y unifican todos los intentos de conocer a Dios realizados por el ser humano (y los supuestamente correlativos intentos realizados por Dios para conocer a una humanidad aletargada). Todas estas similitudes parecen sugerir, entre otras muchas cosas, la sorprendente regularidad con la que emergen, en el universo, ciertas pautas espirituales cada vez que el corazón y la mente humana tratan de conectar con las resplandecientes dimensiones del Kosmos.

Y ello *debe* significar que, de algún modo, el ser humano está configurado por profundas realidades espirituales sin que, no obstante, deba atenerse necesariamente a una determinada visión. Y el simple reconocimiento de esas pautas puede proporcionarnos el atisbo de una espiritualidad auténticamente integral.

Este reconocimiento sugiere la existencia de ciertas prácticas que, aunque puedan estar conectadas con una gran religión, no dependen exclusivamente de ella. Es precisamente por eso por lo que la persona puede emprender una espiritualidad integral sin dejar de ser cristiana, practicar la meditación budista, creer en la nueva era o dedicarse al chamanismo neopagano. Y es que eso, en cualquiera de los casos, no sustraería nada a su religión sino que, al contrario, le añadiría algo nuevo. Lo único que desaparecería (de manera, por otra parte, inevitable), sería la creencia de que nuestro camino hacia la divinidad es el *único* verdadero.

¿Cuáles son algunas de estas corrientes espirituales o de las similitudes que advertimos de forma reiterada en casi todas las grandes tradiciones religiosas? Esbocemos ahora una lista breve y sencilla que, si bien no constituye la última palabra al respecto, sí que nos proporciona sugerencias que podrían servir para emprender un diálogo al respecto. La mayoría de las tradiciones coinciden en

que:

1. El Espíritu, llamémosle como le llamemos, existe y es bueno, verdadero, hermoso y amoroso.
2. Aunque exista "fuera de aquí", el Espíritu también se encuentra "aquí" y se revela en la profundidad de una mente y un corazón abiertos.
3. Ese Espíritu interior suele pasarnos inadvertido porque la mayoría de nosotros nos hallamos sumidos en la separación, el pecado o la dualidad, es decir, en un estado ilusorio, caído o fragmentado.
4. Hay un modo de salir de este estado de separación (ilusión, separación, pecado o disarmonía), es decir, hay un camino que conduce a la liberación.
5. Si seguimos ese camino hasta su conclusión, experimentamos un despertar, un renacimiento, una salvación o una iluminación, es decir, una experiencia directa de unión con el Espíritu tanto dentro como fuera (y en ningún lugar), una liberación suprema.
6. Esa liberación suprema jalona la disolución o trascendencia de la ilusión, pecado y/o sufrimiento, y se manifiesta en el respeto, el valor, el servicio, la acción social, la misericordia y la compasión en aras de la totalidad de un Kosmos sensible.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de "espiritualidad"?

Pero, por más que aceptemos la realidad de algo semejante al "Espíritu" o a la "espiritualidad", que puede ser rastreado hasta las tradiciones de hoy en día, todavía nos queda por aclarar el significado de esos términos. Gran parte de la confusión que contamina actualmente nuestras conversaciones al respecto debemos atribuirla sencillamente a una inadecuada definición de los términos empleados.

Las palabras "Espíritu" y "espiritualidad" se utilizan, como sucede con la palabra "amor", en tantos sentidos diferentes que, con mucha frecuencia, acaban perdiendo todo su significado. Pero lo cierto es que, en cualquiera de los casos, todas esas palabras apuntan directamente a realidades muy importantes. Las personas de todo el amplio y diverso espectro de perspectivas consideran a la espiritualidad como un ancla mental y emocional tan fundamental que resultaría embarazoso desdeñarla como un mero cliché. Veamos ahora con más detenimiento las diferentes acepciones que suele darse a los términos "Espíritu" y "espiritualidad".

1. El Espíritu suele utilizarse como sinónimo de “Dios”, la “Conciencia”, la “Talidad”, la “Esidad”, el “Yo” o lo Omnipresente”. Y, en este sentido, se refiere al Origen o Fundamento de Ser, la Identidad Última de todas las cosas.
2. A veces también se utiliza para referirse a la **energía consciente de la vida**. En este sentido es un sinónimo de términos como “fuerza vital”, “prana”, “chi”, “Espíritu Santo”, “luz del amor”, “luz de Dios” y “energía divina”. En este contexto, el Espíritu se refiere a la corriente consciente del Ser, que se mueve y manifiesta en todos los seres, fenómenos, fuerzas y eventos.
3. Hay ocasiones en que la palabra “espiritualidad” se utiliza para referirse a la **presencia amorosa que todo lo impregna**, la fuente de todo respeto, amor e inspiración. Dicho más sencillamente, puede referirse a una **actitud** o un **conjunto de cualidades**, entre las que cabe destacar la amabilidad, la generosidad, la benevolencia, la ecuanimidad, la apertura, la compasión y la alegría.
4. Hay veces en que se utiliza el término “espiritualidad” para referirse a una determinada **línea del desarrollo**, como sucede, por ejemplo, cuando hablamos de “desarrollo espiritual”, de “crecimiento espiritual” o de “madurez espiritual”.
5. La palabra “espiritualidad” también se emplea, en ocasiones, para referirse a un **estado superior** de conciencia habitualmente muy sutil, causal o no dual.
6. Una última acepción de la espiritualidad la vincula a los **niveles más elevados del desarrollo de cualquiera de las líneas**. El baloncesto al que, en ocasiones, jugaba Michael Jordan, era tan extraordinario y magistral que parecía sobrehumano. No es de extrañar que hubiese quienes, desde esa perspectiva, lo calificasen de *espiritual*. Bien podríamos afirmar, en este sentido, que el pintor que llega a dominar los niveles más elevados de expresión estética, el pianista que ha cultivado una inteligencia musical extraordinariamente elevada o el terapeuta que ha desarrollado la capacidad interpersonal de decir, en el momento exacto, lo que tiene que decir, nos brindan ejemplos perfectos de

personas espiritualmente dotadas.

¿A cuál de todas estas acepciones de la palabra “espiritualidad” estamos refiriéndonos? ¿Cuál de ellas despierta más nuestra resonancia? Todas estas definiciones son, desde la perspectiva proporcionada por la visión OCON, ciertas pero parciales y si queremos aclarar a qué estamos refiriéndonos en cada caso, es absolutamente necesario tenerlas a todas en cuenta.

¿Tiene esta enumeración algún sentido para usted? Porque si existen, en el Kosmos, pautas generales que afectan al ser humano, eso lo cambia absolutamente todo. Entonces uno podría ser cristiano o neopagano sin dejar de estar, no obstante, de acuerdo con esta lista. Y es que, aunque discrepemos en los detalles teológicos, la existencia de estas corrientes más amplias modifica por completo la naturaleza de nuestro diálogo.

Los muchos colores del Espíritu

Veamos ahora otro conjunto de distinciones especialmente útil. Cada altitud de la conciencia interpreta el Espíritu de manera diferente. Si utilizamos cinco grandes visiones del mundo —mágica, mítica, racional, pluralista e integral— tendremos también cinco "dioses" diferentes, es decir, cinco niveles muy diferentes del Espíritu. La investigación realizada en este sentido ha corroborado de manera sistemática que la inmensa mayoría de personas afirma creer en Dios. ¿Pero a qué Dios se refieren? Creer en un Dios mágico y magenta está a años luz de creer en un Dios verde y plural, lo que, a su vez, se encuentra a años luz de creer en una divinidad integral y turquesa. Es precisamente en este punto donde se originan la mayoría de los conflictos espirituales y religiosos. El debate —y, en ocasiones, hasta la guerra— surge cuando cada grupo contempla la cuestión desde una altura diferente.

¿Cuál es el aspecto que asume en la vida real? Veamos ahora un ejemplo entre muchos de las distintas visiones que los cristianos tienen del Espíritu.

Dios mágico magenta y rojo: Este nivel considera a Jesús como un mago que convertía el agua en vino, multiplicaba los panes y los peces, caminaba sobre las aguas, etcétera. Se trata de una visión preconvencional y egocéntrica, según la cual, Jesús era una especie de mago que podía transformar mágicamente el mundo. Y ese Jesús tiene interés porque puede responder a *mis* oraciones, satisfacer *mis* necesidades y bendecir*me*.

Dios mítico ámbar: Este nivel considera a Jesús como el mesías, el eterno portador de la verdad. Se trata del estadio de las creencias *absolutistas*, de modo que, si no queremos enfrentarnos a la condena y el castigo eterno, debemos creer en las escrituras y obedecerlas. Este estadio es también *etnocéntrico*, de modo que no sólo trata de unirnos a Dios, sino también a quienes comparten la verdadera fe y, al mismo tiempo, enfrentarnos a quienes se oponen a ella. Desde esta perspectiva —que es, con mucho, el nivel de conciencia espiritual más frecuente y sólo cambia lentamente con la emergencia del nivel naranja— únicamente se salvarán quienes creen en Jesucristo.

visión del mundo	descripción
esmeralda/ turquesa	INTEGRAL-kosmocéntrica, puede cambiar de un nivel anterior a otro y advertir la relatividad de todas esas verdades
verde	PLURALISTA-multi-mundicéntrica, según la cual, la divinidad está dentro de todos los seres. Se trata de una visión que afirma la igualdad de todos los caminos
naranja	RACIONAL-mundicéntrica, es el nivel de la razón, el respeto y la tolerancia universal
ámbar	MÍTICA-etnocéntrica, estadio de las verdades tradicionales, de las creencias y de los mitos étnico/tribales absolutos
magenta/roja	MAGENTA/ROJA-egocéntrica, visión del mundo que se asienta en el poder de la magia, los sacrificios y los milagros

Figura 7.1 Diferentes alturas del despertar spiritual

Dios racional naranja: Este nivel considera a Jesús de Nazaret como una figura más racional y verosímil que, sin dejar de ser divina, también es plenamente humana, un maestro del amor universal de un Dios teísta. Con respecto a este Dios somos individualmente libres y podemos ejercer nuestra razón y nuestra responsabilidad. Yo cuido de mí, de mi tribu y de mi país, pero también cuido de todas las personas. Y, aunque Jesucristo nos muestre el camino que conduce a una vida buena, verdadera y bendita en compañía de los demás cristianos, este nivel nos permite advertir también la existencia de otras formas de adoración y espiritualidad diferentes e igualmente válidas.

Dios pluralista verde: Este nivel reconoce que la conciencia de Cristo existe en mi interior y en el interior de todos los seres. Yo me esfuerzo por descubrir y respetar la divinidad que hay en mi interior y en el interior de todas las personas. Deconstruyo y reinterpreto los pasajes bíblicos para entenderlos en términos más universales y referirlos a cuestiones tales como la sostenibilidad ecológica, la justicia social, una redistribución más justa de la riqueza, la no violencia y los derechos de la mujer. También reconoce la plena validez de una amplia diversidad de caminos espirituales, al tiempo que admite que el cristianismo no es más que un camino entre otros, ni mejor ni peor que los demás.

Dios integral esmeralda y turquesa (en camino hacia añil supraintegral): Este nivel advierte la conciencia mística universal en cualquier lugar, en cualquier persona y en cualquier perspectiva. Mientras que los cristianos verde, naranja y ámbar-rojo-magenta no se llevan muy bien entre sí, esta visión del cristianismo valora y se encuentra a gusto con todas las visiones. Dios, desde esta perspectiva, es evidente y universal y se halla presente en cualquier lugar y bajo cualquier forma… aunque haya algunas que lo manifiesten más claramente

que otras (no olvidemos que las células manifiestan más Ser que las moléculas que, a su vez, manifiestan más Ser que los átomos… o, dicho de otro modo, que cuanta mayor es la profundidad, mayor la divinidad). Comulgo con Dios y como Dios, y puedo ver a Dios en todo momento, tanto cuando estoy a solas como cuando estoy con los demás. Me siento bien con personas pertenecientes a cualquier fe, aunque las enseñanzas especiales de Jesús propias de mi tradición cristiana me parezcan especialmente sagradas y me proporcionen una fuente inagotable de felicidad. Pero también soy plenamente consciente de que, cuando hablo con cristianos que se hallan en otras altitudes, debo esforzarme en traducir las cosas y hablar en su lenguaje, algo a lo que, por otra parte, suelo estar muy predispuesto.

La multidimensionalidad del Espíritu tiende a dificultar el diálogo sobre el Espíritu. Después de todo, como acabamos de ver:

- Existen diferentes definiciones del Espíritu.
- También existen, en consecuencia, diferentes interpretaciones del Espíritu.
- Resulta lamentable que, en los diálogos sobre espiritualidad, estas diferencias no se tengan habitualmente en cuenta ni se definan claramente los términos utilizados.

La visión integral de la espiritualidad puede ayudarnos a aclarar todas estas confusiones. Y, lo que es mucho más importante, estas aclaraciones pueden movilizar la experiencia misma del Espíritu.

¿Puede sentirlo?

En algún que otro momento de nuestra vida, la mayoría de los seres humanos nos hemos sentido tocados por el Espíritu. Es por esto por lo que son muchas las personas que han tenido experiencias profundas de…

unidad

amor

gracia

luz e iluminación

éxtasis

libertad, flujo y sincronicidad (“la zona”)

…o la intuición única e individual de algo valioso y a menudo indescriptible. A fin de cuentas, son infinitas las formas que puede asumir la experiencia espiritual.

Desde el primer momento en que establecemos contacto con el Espíritu, las cosas son diferentes. Uno se siente tocado por algo maravilloso, que puede ser inmenso, increíblemente poderoso, infinitamente bueno, consciente y/o amoroso. Podemos llamarlo “Dios” o no considerarlo siquiera como algo “espiritual”. Puede tratarse de algo que se nos muestra, de algo que abrazamos, de algo que nos impregna profundamente o incluso de algo que se nos revela —aunque sólo sea durante un breve período de tiempo— *como* lo más profundo que hay en nosotros.

Pero, nos refiramos o no a ello en términos exactos, hay algo básicamente espiritual en la misma inspiración que alienta nuestra práctica. La mayoría de las personas tienen, de ello, una sensación subconsciente o consciente, la visión de una existencia más feliz, más iluminada, más amorosa o más divina, una intuición de realidades y potencialidades más elevadas que, llamándonos hacia una forma de vida más rica y profunda, no tarda en movilizar el interés por la práctica espiritual.

Hay innumerables prácticas espirituales, entre las que cabe destacar la meditación, la oración, la gratitud, el canto, la danza, la respiración, la adoración, la celebración, la realización de ofrendas, la construcción de altares y de lugares de culto y la creación de obras de arte sagrado. Tradicionalmente, sin embargo, la dimensión central de las prácticas que cultivan los niveles más elevados de la conciencia ha girado en torno a la meditación u oración, a la que se ha llamado “raja yoga” o “yoga real”. Éste ha sido, aun desde una perspectiva moderna, uno de los aspectos mejor investigados y corroborados de la PIV.

Y también es una de las formas en que podemos anclar y orientar toda nuestra práctica. Conectar con el Espíritu implica cultivar las experiencias espirituales. Hablando en términos integrales, la mayoría de esas experiencias espirituales son *estados superiores* o *entrenados* (o, dicho en otras palabras, "experiencias cumbre"). Se trata de experiencias que, aun siendo provisionales, nos proporcionan vislumbres —profundamente transformadores, por cierto— que abocan, en ocasiones, a la trascendencia de toda perspectiva. No obstante, con el paso del tiempo, tanto si estamos en vigilia como en sueño o en sueño profundo, aumenta nuestra capacidad de adentrarnos y acceder a esos estados elevados. Es como si, en este sentido, la reiteración de las "experiencias cumbre" profundizase y estabilizase esos cambios que, en la medida en que expanden y profundizan nuestra conciencia, nos permiten asumir visiones cada vez más amplias y profundas. Así es como aceleran el avance evolutivo a los *estadios superiores*.

El acceso a los estados superiores produce beneficios duraderos.

El zen japonés denomina *kensho* a los atisbos más poderosos de libertad. El despertar más duradero se denomina *satori y* la práctica, en sánscrito, se llama *sadhana*.

Bien podríamos decir pues que:
kensho alienta la sadhana
y la *sadhana* (con el tiempo) provoca más *kenshos*
y muchos *kenshos* conducen al *satorí* —y a la libertad.

Aunque sea posible cultivar los estados superiores, no existe correlación unívoca alguna entre la práctica espiritual y el despertar espiritual. Y tampoco existe ningún programa que determine el momento en que los estadios superiores se estabilizan en forma de *estadios* permanentes y más elevados del desarrollo.

Parafraseando al maestro zen Richard Baker Roshi, bien podríamos decir que «La meditación no transmite la iluminación. La iluminación es un accidente feliz que la sentada regular no puede garantizar. Pero la sentada, no obstante, *aumenta la probabilidad de sufrir este tipo de accidentes*…»

Éste el motivo por el cual la meditación y otras prácticas orientadas al cultivo de los estados superiores constituyen dimensiones esenciales del módulo del Espíritu de la Práctica Integral de Vida.

La práctica del módulo del Espíritu

¿Cuáles con las prácticas que deben formar parte del módulo del Espíritu? La mayoría de los practicantes se comprometen con una práctica regular de *meditación*. Otros, por su parte, sólo meditan brevemente y se centran en otras prácticas, como la adoración ritual, el cántico o la aceptación de la presencia de Dios. Para todo ello deja suficiente espacio la PIV. Uno es libre de elegir las prácticas que mejor le sirvan o puede buscarse un maestro o *coach* que le ayude a tomar decisiones más inteligentes.

Lo más importante es la práctica regular (y diaria) y asumir prácticas *auténticas* y *apropiadas*, es decir, las prácticas que, en ese momento concreto, más se adapten a nosotros. Y, para ello, no es preciso que sean muy difíciles o que requieran mucho tiempo. Cuando establecemos un contacto regular y auténtico con el Espíritu, nuestra vida y nuestra práctica experimentan una profunda transformación.

Las tradiciones religiosas y espirituales nos proporcionan un rico acervo de prácticas que, en la mayoría de los casos, se presentan de un modo secuencial, de modo que las más avanzadas sólo aparecen después de haber consolidado las más fundamentales. Conviene, pues, decidirnos por aquellas prácticas que, aun sin ser muy avanzadas, faciliten nuestro compromiso, porque ésas serán, para nosotros, las más útiles y las que más nos ayudan a profundizar, abrirnos y desarrollarnos.

Las prácticas deben *desafiarnos* y también deben *nutrirnos*. Y, cuando decimos que deben desafiarnos, queremos decir que tienen que interrumpir nuestras pautas inconscientes habituales y obligarnos a ejercitar y desarrollar la musculatura interna de nuestro corazón y de nuestra mente. La cualidad nutriente, por su parte, pasa por experimentar las cualidades atractivas, sanas, esenciales, felices y dadoras de vida del Espíritu, lo que incluye recibir bendiciones espirituales, el perdón, el amor, la luz o la beatitud. Ambas facetas, por último, la desafiante y la nutriente, deben hallarse adecuadamente equilibradas.

¿Cómo trabajar con el Espíritu?

Aunque, como ya hemos visto, existan muchas formas excelentes de práctica espiritual, podemos distinguir la presencia de **tres modalidades generales** distintas, la *meditación*, la *contemplación* y la *oración* (o *comunión*).*

¿Qué es la meditación?

La meditación consiste en dirigir la atención, una y otra vez, hacia un objeto primario, ya sea la respiración, un mantra, una deidad, un sentimiento amoroso o una imagen mental.

La meditación es una función natural del cuerpo-mente humano. La meditación adecuada pone rápidamente en funcionamiento (durante los tres primeros minutos) un estado psicofisiológico peculiar que combina un *bajo* nivel de atención física con un *alto* nivel de alerta mental.

La meditación suele practicarse de rodillas o sentado en un cojín, silla o banco, en una postura relajada y que permita mantener la espalda erguida. La duración de la sesión puede variar desde los pocos minutos hasta las varias horas (y veinte minutos una o dos veces al día suele ser un promedio muy habitual).

Las tradiciones meditativas suelen distinguir entre la práctica de la *concentración* (que ejercita los "músculos atencionales" necesarios para mantener la atención concentrada) y la práctica de la *conciencia plena* (que desarrolla el espacio interno necesario para *liberar* la atención en estados expandidos sutiles y/o causales sin forma). Ambas prácticas desvinculan a la atención de su fijación habitual en la mente discursiva.

La **meditación integral** es una expresión que se refiere al uso del marco de referencia OCON como plataforma de lanzamiento para la meditación. Aunque, en última instancia, la meditación trasciende todas las formas mentales, las diferentes tradiciones coinciden en la importancia crucial de la "visión correcta" como marco de comprensión adecuado para interpretar y comprender adecuadamente la meditación. Cuanto más integral sea nuestra visión, más movilizará

la experiencia de los estados superiores el avance a los estadios más elevados y, en consecuencia, más global será nuestra comprensión.

El Espíritu ahora

Nunca ha habido nada entre usted y el Espíritu sin fronteras, nada que le separe de la Talidad omnipresente de la existencia. En este mismo instante, el Espíritu se halla total y completamente presente y nunca está más lejos de lo que lo está su conciencia. Y no es necesario hacer absolutamente nada para que esto sea real y verdadero, lo único que hay que hacer es relajarse y descansar en la conciencia presente. *¡Y esto es algo que puede hacer despertando!* Si lo hace, descubrirá que siempre está descansando en la conciencia sin fronteras, algo que, desde hace siglos, recomienda la escuela "súbita" del budismo zen: "¡Despierta, ahora mismo!".

El objetivo de la práctica espiritual consiste en descansar ahora mismo en la conciencia presente y sin límites. Esto es algo que podemos hacer espontáneamente ahora mismo, aunque sólo sea un instante, porque siempre se halla presente. Esta práctica, que consiste en reconocer y aceptar lo que es, representa una de las prácticas espirituales más nobles y elevadas de la humanidad. Permite que todo sea tal cual es. ¡Relájate en la conciencia presente en la que, de hecho, siempre estás descansando! Y hazlo cotidianamente muchas veces hasta que, un buen día, empiece a presentarse, de manera completamente natural, de manera más frecuente y duradera.

Aunque esta instrucción es muy sencilla, verdadera y completa, en la práctica, para la mayoría de los practicantes, resulta muy difícil avanzar teniendo exclusivamente en cuenta la "práctica perfecta" de la escuela súbita. Y es que, después de un atisbo súbito de claridad, volvemos a caer y nos sumimos en la confusión. La conciencia va a la deriva y la lucidez se convierte en una mera idea. A falta de algún tipo de disciplina gradual, la escuela súbita degenera en la "escuela de la cháchara", y el despertar acaba convirtiéndose en una mera abstracción conceptual. Históricamente ha sido necesario que los practicantes tuvieran algo más que hacer, es decir, que emprendiesen una práctica espiritual. Y la forma que habitualmente asume esto se ve

> infl uida por este método más directo, que implica *descansar deliberadamente, a lo largo del día, en la conciencia*, otra forma de llamar a la *meditación*.

Comenzaremos con la meditación. Un reciente estudio sobre los resultados de cerca de dos mil investigaciones científicas realizadas al respecto ha puesto de relieve los extraordinarios beneficios de la meditación.** Entre ellos cabe destacar cambios fisiológicos de estado (cambios en el metabolismo, en la respiración y en el alivio del dolor), efectos psicológicos y con-ductuales positivos (cambios en la percepción, la concentración, la fisiología cerebral y la atención) y mejora de las experiencias subjetivas (entre las que cabe destacar la ecuanimidad, las experiencias extrasensoriales y los sueños que nos transmiten mensajes significativos). También es interesante señalar que, en el caso de los meditadores, los indicios biológicos clásicos del envejecimiento evidencian una mayor juventud fisiológica que en el de los no meditadores. ¡Pero lo más importante, no obstante, parece corroborar que la meditación es el *único factor demostrado* que acelera significativamente el avance a través de la secuencia de los diferentes estadios del desarrollo! Las conclusiones a las que la ciencia ha llegado no son, en este sentido, nada ambiguas: *la meditación funciona*.

Los tres rostros del Espíritu

La espiritualidad integral moviliza los tres rostros del Espíritu

- El Espíritu en tercera persona se conoce como *ello*. En este caso, uno *contempla* y quizás *sirve* al Espíritu, el misterio último de la existencia, y al Kosmos total, incluido el Fundamento del Ser, a menudo a través de la naturaleza, el misticismo, la filosofía y la *acción*.
- El Espíritu en segunda persona se conoce como *tú*. En este caso, uno se abre y *establece contacto* con el Espíritu o misterio último de la existencia, a menudo a través de la *oración*.
- El Espíritu en primera persona se conoce como yo. En este caso, uno *despierta* conscientemente, como algo inseparable del Espíritu, al misterio último de la existencia, a menudo a través de la *meditación*.

Y aunque lo Último se halle, en última instancia, más allá de toda perspectiva, sólo puede ser señalado a través de estas tres perspectivas, cada una de las cuales nos aporta algo único para el desarrollo de la conciencia.

En la contemplación en tercera persona usted lo ve. Usted abre los ojos, la mente y los sentidos al misterio último de la existencia y advierte detalles y distinciones (como, por ejemplo, pautas, energías, colores, texturas y perfiles de lugares naturales, criaturas y otras cosas vivas e incluso de las perspectivas de las que habla la filosofía, incluida la distinción entre los tres rostros del Espíritu). Durante la contemplación, uno se torna consciente de que la plenitud del Espíritu y del Kosmos trasciende su rica y milagrosa multi-dimensionalidad, ordinaria, sutil y causal. Movilizadas por esta visión, las personas suelen ponerse entonces al *servicio* activo de los demás y del Espíritu.

Ejemplos familiares son el arte, el misticismo natural, la contemplación filosófica y mística y el servicio. Dicho en otras palabras, se trata del camino de las buenas acciones.

En la oración y comunicación en segunda persona, uno se abre al contacto íntimo con el misterio último de la existencia, dejando que *ello* se convierta en *tú*. O, dicho de otro modo, uno se enfrenta metafóricamente a Dios, al Amado último, sin ocultarse sino, por el contrario, abriéndose plenamente a esa conciencia última. Y en ese proceso descubre que su corazón y su alma no permanecen indemnes a ese contacto y recibe las bendiciones del misterio de la existencia. En tal caso, uno acaba abriéndose, profundizándose y entregándose.

Ejemplos familiares en este sentido son la oración, la aceptación gustosa de la presencia de Dios, el cántico devocional, la adoración, el ritual y el servicio. Se trata, dicho en otras palabras, del camino del bhakti yoga.

Durante la meditación en primera persona uno llega a conocerse como el *yo* del Espíritu, en cuyo caso renuncia a toda identificación exclusiva con recuerdos, pensamientos, sensaciones y deseos, y despierta conscientemente *como* el Yo soy del aquí y del ahora. Uno despierta en y como el momento presente total, *como* el Yo, como la identidad no separada del misterio de la existencia e incluso, más allá de todo concepto, como Eso a lo que, en ocasiones, se denomina Talidad o Vacuidad y que no está separado de nada ni de nadie.

Yoga y vida espiritual

En la medida en que vamos profundizando en la contemplación, la comunión y el despertar, cada vez coincidimos más plenamente con el Espíritu. Y esto es algo que nuestro cuerpo y nuestra mente pueden hacer dejando de obstaculizar el libre fl ujo de la energía y la conciencia infinita. Éste es precisamente el motivo por el cual la práctica mística siempre ha estado asociada al yoga.

En el Capítulo 6 hemos señalado, como parte del módulo del cuerpo, algunos de estos procesos yóguicos. Pero, puesto que todos los módulos están interconectados, los yogas de los tres cuerpos resultan inseparables del módulo del Espíritu. De hecho, la meditación es una práctica fundamental en algunos yogas corporales física y energéticamente orientados, como el kundalini, el kriya y el shabd yoga. Y el lector no debe olvidar que todos los estados interiores tienen su cuerpo exterior. Naturalmente, pues, hay prácticas orientadas hacia la transformación cognitiva y que se centran *tanto* en los aspectos internos *como* en los aspectos externos. Pero, aun quienes se centran en aquéllos, avanzarán más si tienen en cuenta la transformación corporal que posibilita la transformación interior.

No arrojen al bebé…

Estos tres rostros o caminos hacia el Espíritu son, aunque no siempre

los reconozcamos como tales, intrínsecos a la conciencia. Es posible expresarlos en relación con todos y cada uno de los niveles de la divinidad (es decir, mágico, mítico, racional, pluralista e integral). Sin embargo, históricamente hablando, cada uno de los diferentes estadios del desarrollo ha tendido a subrayar y soslayar algunos de ellos.

El Espíritu mágico y mítico tiende a excluir la relación con el Espíritu en primera persona (desde esta perspectiva, Dios no es inmanente, sino trascendente, y es un auténtico pecado confundir a la humanidad caída con lo divino). Subraya la relación en segunda persona con Dios (Yo te rezo a ti, Señor) y tiende a relacionarse con el Espíritu como una deidad mítica objetivada.

El Espíritu racional tiende a alejarse de la relación en segunda persona con la deidad mítica. (¿Para qué rezar o preocuparme por mi relación con el Espíritu, si ya no creo en la vieja deidad que intercede en los asuntos humanos?). Esta visión subraya la relación en tercera persona con el Espíritu y con la Naturaleza. (El Espíritu es una fuerza o ley trascendental de la existencia. Por lo que, desde esta perspectiva, quien quiera conocer mejor al Espíritu deberá contemplar el universo a través de los ojos de la ciencia.)

El espíritu pluralista nos abre al descubrimiento de la relación en primera persona con el Espíritu (¡y despertando al hecho de que no estamos separados de Él!). También rechaza frontalmente las versiones racional y mítica de la divinidad, por excesivamente reduccionista y limitada la primera y por demasiado dogmática la otra. Lamentablemente, sin embargo, se halla muy predispuesta a aceptar, sin el adecuado discernimiento, formas exóticas de espiritualidad propias de la segunda y la tercera persona.

El Espíritu integral se adentra profundamente en el despertar de la primera persona como Espíritu (*yo* soy Espíritu), profundiza la contemplación y servicio al Espíritu en tercera persona (yo veo y sirvo al Espíritu como *ello*) y resucita la comunión con el Espíritu en segunda persona (me relaciono, amo y soy amado por *Ti*, Espíritu que todo lo vivificas).

Una intuición crucial:

¡Son muchos los practicantes integrales que, después de haber dejado atrás el Dios mítico, se dan cuenta de que, al subrayar exclusivamente el despertar en primera persona, han soslayado toda relación con el Espíritu en segunda persona!

Cualquier espiritualidad que aspire a ser auténticamente integral debería tener en cuenta los tres abordajes. Las dimensiones completamente nuevas, totales y plenas sólo son posibles cuando recuperamos la dimensión esencial en segunda persona con el Espíritu.

Ejemplos familiares en este sentido son el proceso Big Mind, el shikantaza, el dzogchen, el nirvikalpa y el sahaj samadhi, y todas las modalidades, en suma, que pueda asumir la meditación sin forma.

Son muchas las prácticas que **combinan** dos o más de estas perspectivas.

Explorando los tres rostros del Espíritu La esencia de la contemplación, la comunión y la meditación

Zambullámonos ahora en la experiencia real de las tres dimensiones de lo divino. La siguiente exploración, que abarca la contemplación kósmica, la comunión integral y el despertar como Espíritu, ilustra perfectamente el tipo de experiencias a las que puede acceder el practicante espiritual integral. Es evidente que cada camino concreto interpretará el Espíritu en sus propios términos, y que la práctica individual conducirá a intuiciones y comprensiones diferentes (ya que el cristiano, por ejemplo, experimentará la comunión en segunda persona como una relación con Jesús, mientras que el budista, por su parte, probablemente interprete el despertar en primera persona como una realización de la mente búdica). Sin embargo, independientemente del modo en que la llamemos, la práctica integral siempre profundizará nuestra relación con estas tres dimensiones universales del Espíritu.

La contemplación del Espíritu en tercera persona. La contemplación kósmica

Durante la contemplación kósmica registramos y experimentamos la totalidad de este inmenso y misterioso Kosmos, interior y exterior, ordinario, sutil y causal. Esto incluye todo el amplio abanico de prácticas contemplativas que van desde el misticismo natural hasta la filosofía mística (incluida la filosofía integral). Veamos ahora una serie de párrafos que encarnan el proceso de la contemplación kósmica, describiendo a su vez los cuerpos ordinario, sutil y causal del Espíritu.

El cuerpo físico ordinario del Espíritu

A toda nuestra existencia —hermosa y terrible, cargada de lógica y de sentido y que, en última instancia, trasciende todo conocimiento— apuntan los seres humanos cuando emplean palabras tales como divinidad o Dios. Desde esta perspectiva, el Espíritu es simultáneamente trascendente e inmanente —es decir, que se encuentra, al mismo tiempo, más allá de toda experiencia e implícito y presente en cada partícula y brizna de experiencia de este sorprendente cosmos físico— en los dominios ordinario, sutil y causal.

El Espíritu puede ser encontrado en el mundo físico, es decir, en el cielo, el Sol, la Luna, las estrellas y las nubes. El Espíritu puede ser visto y sentido en la hierba, los árboles, la tierra y el viento. El Espíritu puede ser escuchado en el trino de los pájaros y en el berreo de los ciervos, y es evidente también en los ojos y cuerpos de todas las criaturas, en nuestros semejantes y en todo lo que hacemos, desde las más expresiones artísticas más creativas hasta las

manifestaciones más sublimes de la ciencia y de la industria, y desde nuestras afirmaciones más profundas hasta las pruebas más palpables de nuestra trivialidad, estupidez y brutalidad.

Si echamos ahora un vistazo a la danza que, a lo largo del tiempo, ha experimentado el mundo físico, reconoceremos la emergencia natural de todas las criaturas desde y como el cuerpo del Espíritu. El Big Bang arrojó a la existencia la totalidad del universo, del espacio y del tiempo, incluyendo la energía y la materia de un cosmos que acabó finalmente convirtiéndose en nuestro Sol, nuestra Tierra y nuestra Luna. Al cabo de miles de millones de años de tiempo evolutivo, nuestra madre materia acabó convirtiéndose en un planeta con una atmósfera hospitalaria, un hermoso nido azul que, después de pasar miles de millones de años sumido en el fuego, dio origen a los océanos líquidos en los que entraron en escena las primeras células vivas. Después de miles de millones de años más de evolución, esas células acabaron evolucionando y convirtiéndose en células más complejas, luego en diminutos animales y gradualmente, después de centenares de millones de años, en la inmensa y compleja variedad interrelacionada de plantas y animales entre los que hoy en día destaca el *homo sapiens*. Esa inmensa red de la vida refleja, al tiempo que despliega, las cualidades del Espíritu, las mismas cualidades que lo han originado todo. Es por ello por lo que podemos reconocer el Espíritu que nos rodea en todo lo que vemos y en la totalidad que configura nuestro mundo natural.

Los cuerpos de energía sutil del Espíritu

Pero la divinidad no sólo es visible en su dimensión física, sino también en el cuerpo energético del Espíritu. Todas las cosas vivas están impregnadas de la energía dinámica de la vida, una energía que resplandece en los ojos y ondea y fluye en los chakras y meridianos de todo ser vivo. Desde esta prespectiva, hasta el más mundano de los momentos de nuestra vida pone de relieve una danza multidimensional de luz y de sentimiento. La energía que la naturaleza aporta a la vida es inmensa, compleja y misteriosa.

Esta luz divina se refleja en toda forma sutil de energía, de las que existe un amplio abanico. Quizás la franja más densa de este espectro sea la energía etérica que podemos experimentar zumbando y moviéndose por nuestro cuerpo, desplazándose por nuestros chakras y meridianos e irradiando en todas direcciones, como un halo, más allá de nuestra piel. Una franja más sutil es la compuesta por el reino de los sentimientos, que incluye el amplio abanico de emociones y sentimientos positivos y negativos. Todavía más sutil es el reino de la mente, que incluye todo tipo de pensamiento ordinario y llega hasta las más dulces y elevadas comprensiones intuitivas. Mucho más sutiles todavía son las intuiciones trascendentes de luz, néctar y beatitud, tan sublimes que trascienden

los más elevados pensamientos. Y nuestras energías sutiles irradian más allá del cuerpo resplandeciendo especialmente, en forma de luz pura, por encima de la cabeza.

La divinidad se expresa como luz y nosotros participamos conscientemente en ella. Podemos abrirnos, sentir, respirar y encauzar la fuerza de la vida, llamada también luz, energía sutil o Espíritu Santo. Podemos inspirar el Espíritu Santo, sentir cómo desciende por la parte delantera del cuerpo y se asienta en forma de plenitud, vitalidad y presencia. Luego podemos sentirla en la base del tronco y cómo, desde ahí, asciende por la columna al exhalar hasta llegar a la cabeza y por encima de ella, donde se experimenta como una explosión resplandeciente de gozo y luz.

El perfectamente tranquilo y silencioso cuerpo causal del Espíritu

Pero existe otra gran dimensión del cuerpo del Espíritu que no es el cuerpo físico ordinario ni el cuerpo sutil de energía, sino el cuerpo causal, inmóvil y eterno del Espíritu. Todas las condiciones de la vida humana vienen y van, todos nacemos y morimos, pero el Espíritu perdura, el Espíritu sobrevive, completo, impasible, sin merma, sin distracción, eterno y absoluto. El Espíritu es lo que nunca ha nacido y lo que nunca morirá, lo que nunca cambia y lo que jamás envejece. El Espíritu es la Realidad Última, el sujeto Último que hay detrás de toda experiencia condicionada, el Yo que hay detrás de todo yo condicionado, el Yo soy que hay detrás de todo yo, el Yo único que hay detrás de todo ser y de toda existencia.

Ese Uno inmóvil, silencioso y totalmente presente, se encuentra más allá de toda descripción. Es el Espacio mismo en el que emerge y se desvanece la totalidad del Kosmos. Antes de que el tranquilo y silencioso Corazón dé origen a la luz, la mente, el sentimiento y la encarnación, Eso simplemente *es*, perfecto y suficiente. Todo lo que emerge y se desvanece en esa Presencia se refleja en lo que es, pasajero y secundario. Esta divinidad radical testimonia y, en esencia, *vive*, a través de ti, de todos los seres, de todos los eventos, de todos los deseos y de todas las acciones y, de manera especial y básica, como Serenidad perfecta. El espacio vacío del Espíritu es la apertura en la que todo aflora… y en la que finalmente todo acaba desvaneciéndose.

El encuentro en segunda persona con el Espíritu. La comunión integral

Enfrentarse al misterio insondable de la existencia es una cuestión profunda

y paradójica. ¿Cómo es posible tal cosa? ¿Y cómo podemos enfrentarnos a

lo Último, lo Ilimitado, lo Todopoderoso y lo Omnipresente?

La práctica de la comunión integral consiste en abrir la totalidad de nuestro cuerpo —ordinario, sutil y causal— hasta fundirnos con el Misterio Universal de

la Existencia como nuestro Amado más íntimo. Para ello es necesario relajar nuestro cuerpo físico, liberar nuestra respiración, abrir nuestras emociones y orientarnos hacia el Amado.

Aunque nunca antes lo hayamos pensado, nuestra relación con el Espíritu debe ser amorosa. Después de todo, el Espíritu o Dios *es* amor. ¿Qué es lo que está abierto a un encuentro personal con el amor mismo, con el Único Corazón que se expresa en nuestro corazón y en todos los corazones?

En la comunión integral nos abrimos y orientamos hacia ese Espíritu que es el amor, la vida que alienta en todo y en cualquier lugar, y nos dirigimos hacia el origen mismo en el que se originan todos nuestros pensamientos y del que parten todos nuestros pasos.

El Espíritu es incomprensible, más profundo, intenso e inmenso que lo que cualquier palabra podría llegar nunca a sugerir. Arrodíllese y dispóngase a contemplar más peso, más poder, más seriedad y más gravedad de lo que cualquier mente, corazón y cuerpo humano podrían llegar nunca a encontrar.

¿Puede permitirse estar y abrirse a la presencia más inimaginable y perfecta posible? ¿Qué necesitaría para poder apartar su rostro de ese Uno?

En la comunión integral, uno abre su respiración y su sentimiento para conectar con el poder que mueve el universo. Y, aunque tal cosa sea imposible, la práctica consiste en intentarlo hasta llegar a experimentar los límites más allá de los cuales ya no puede seguir abriéndose. La práctica consiste en orientarse hacia el Espíritu, relajar las defensas automáticas de la mente y del psiquismo y abrirse emocionalmente.

Inténtelo con todas sus fuerzas. Haga todo lo que pueda para que su sentimiento se expanda hasta el Infinito. Inhale y exhale la respiración sagrada. Haga todo lo que esté en su mano para enfrentarse a la presencia ilimitada y universal del Espíritu y ábrase al silencio perfecto y absoluto.

Este tipo de comunión, que requiere la más profunda humildad, le ennoblece, le energetiza y le llena de vida. Moviliza sus sentidos, sus emociones, sus centros de energía, su mente y sus funciones mentales superiores. Esta comunión abre los canales de su cuerpo energético y permite que por ellos fluya el Espíritu Santo.

Deje que sus emociones se abran y se fundan con Ése que resplandece en los ojos de cada Amado, independientemente de que sea su amante, su hijo, su padre, su mascota o hasta su misma imagen en el espejo. ¿Puede usted permanecer frente a Ella, puede usted permanecer frente a Él, puede sentir a Quien le ha dado la vida, el Dios-Luz resplandeciente y bienamado al que regresará cuando muera?

¿Qué es lo que necesita para abrirse al Amigo, a la Madre, al Padre o al

Amado más íntimo y querido, el que le conoce de memoria, el único que ha estado con usted desde siempre? Ése es el Único con el que, aun sin saberlo ni darse cuenta siquiera, ha estado conectado cada momento de su vida. Todos y cada uno de los días de su vida ha estado sumido en el océano del Cuerpo del Espíritu, del Cuerpo del Amor, del Cuerpo de la Luz. Ablande su corazón, ábralo y oriéntese hacia el Amigo más sabio, más paciente, más íntimo y más amplio. Más allá de usted se encuentra El que le dio origen, El que vive en usted, El que usted es desde el mismo comienzo.

Enfréntese al Único Yo, al Yo de su yo, al Yo que hay detrás y más allá de su "yo". Mire a esos ojos que le contemplan desde un lugar que se encuentra más allá de la muerte de todas sus esperanzas, sueños, identidades y seres queridos. Atrévase a mirar sin pestañear a esos ojos que nunca se dejan engañar, a esos ojos que nunca se distraen, a esos ojos indiferentes a los sentimientos, a esos ojos que le miran directamente a usted y que miran también a través de usted. ¿Puede permanecer presente ante esa Presencia que nunca parpadea ni se deja engañar y que siempre ha estado perfectamente silenciosa, tranquila y consciente?

Es imposible abarcar la desbordante inmensidad y eternidad de la visión del Espíritu. El Amado Infinito y perfecto sólo puede ser vislumbrado desde la sorpresa, la humildad y la entrega completas. Permita que su corazón se vea eclipsado, desbordado y transformado por el encuentro real con lo Absoluto.

Permita la gracia.

Permita la humildad.

Permita la sorpresa.

Permita la entrega.

Y deje que sus defensas se ablanden y que todo su ser se abra, ahora mismo, hasta llegar a fundirse con la totalidad divina, con su yo más profundo, con el Amado.

El despertar a la primera persona como Espíritu

Podemos despertar directamente como Espíritu a través de las diferentes prácticas de la meditación sin forma y la experiencia de la comunión en segunda persona pueda profundizarse tanto que disuelva todas las fronteras que nos separan de Dios. Podemos llegar a disolvernos incluso en la Unidad a través de la contemplación extática de la totalidad del Ser. Pero, en cualquiera de los casos, también puede empezar a advertir algo misterioso, la ausencia de separación, de diferencia y de distinción radical, en cuanto a identidad, entre usted y ese Corazón y esa Luz que danza en toda manifestación. Entonces es cuando el pequeño "yo" se disuelve en el Yo soy que carece de fronteras.

Independientemente del modo en que llegue hasta él, el descubrimiento es

siempre el mismo: Uno es Todo. Esa inmensa, increíblemente compleja, vertiginosa y vasta dinámica energética, infinitamente más grande que su cuerpo y que su mente, nunca es más plena y real que cuando se muestra como usted, como su mismo cuerpomente. Ése es el despertar a la primera persona *como* Espíritu.

Usted es esa misma Luz, viva, despierta y dinámica. Usted es la fuerza misma de la vida que todo lo anima, brotando en todo momento desde el Fundamento previo del Ser, danzando en todo momento de una vida a otra y entregándose en todo momento a lo no manifestado, pero, en medio de todo ese movimiento, nunca más en su centro, nunca más luminoso y nunca más libre que en la sincronicidad del lugar en el que ahora mismo se encuentra. Usted es la Luz, que consiste en serlo aquí y ahora, en la respiración de su cuerpo, en el brillo de sus ojos, en el resplandor de su mente y de su sentimiento y en el latido de la Vida que usted es.

Consciente en todas sus células, Gaya no es, en ningún lugar, más consciente que aquí y ahora en usted. Usted es la Naturaleza. Usted es la Red de la Vida. En el latido y en el ritmo de su respiración resuena el remoto oleaje de un océano del que no sólo no se ha separado jamás, sino del que es, de hecho, completamente inseparable.

Llegue a conocerse más profundamente tal y como es, naciendo y muriendo a cada instante, para volver a renacer una y otra vez como el cuerpo del Espíritu. Naciendo y muriendo como las plantas, los árboles, las hormigas y los antílopes. Usted es el cuerpo del Misterio. El cuerpo desde el que escucha estas palabras es uno de los cien mil millones de expresiones del Big Bang. ¡Usted es inseparable del Big Bang! En ningún lugar se halla el Big Bang más presente que aquí, en usted, actuando como usted y mostrándose como usted.

Usted es, ciertamente, todo eso pero, por encima de todo, es el Yo que hay detrás del yo encapsulado en la piel, el Yo que hay detrás del yo, la Conciencia en la que todo emerge. Usted es el espacio en el que aflora el cuerpomente, el espacio en el que estalla el Big Bang.

Cobre conciencia de esta página y de los objetos que le rodean, y cobre también conciencia de sus sensaciones corporales.

Y dese cuenta de que usted no es ninguna de estas imágenes, sonidos o sensaciones. Todo eso emerge como objeto de la Conciencia que usted realmente es.

Dése cuenta de sus sentimientos… de sus ideas… de sus recuerdos… de sus deseos… y de su sensación de identidad personal…

Todo eso emerge como objeto de la Conciencia que usted es. Pero usted no es sus sentimientos, sus ideas, sus recuerdos ni sus deseos. Usted ni siquiera es su sensación de identidad personal. Todo eso emerge ahora como objeto de la

Conciencia que usted es.

Usted es el Vidente consciente que todo lo contempla. Usted es el Sintiente consciente que todo lo experimenta. Usted es el Auditor consciente que todo lo escucha. Y ese Vidente no está separado ni es distinto de Quien experimenta cualquier otra experiencia. Usted es el Vidente, el mismo Yo que hay detrás del yo que hay en usted, en mí y en cualquiera otra persona. Usted está Vacío y Libre… y siempre lo ha estado.

Usted nunca se ha movido. Usted siempre ha sido usted. Usted siempre ha permanecido completamente silencioso, abierto y profundo. Usted es la profundidad última que precede a todo nacimiento y sucede a toda muerte.

Su mente, su cuerpo, su personalidad y su individualidad se reflejan en la Conciencia, en el Yo que usted realmente es. Pero, por más real y necesario que todo eso sea y por más que debamos reconocerlo, jamás debemos olvidar que, con respecto a nuestra realidad más profunda, todo eso es meramente superficial. Y esa realidad más profunda no se ve afectada por nada. Usted es, de hecho, el yo cuyo centro está en todas partes y cuya circunferencia está en ninguna.

No crea, pues, que puede ver, descubrir u olvidar a Quien es, a Quien siempre ha sido…

Espiritualidad en relación

Comunidad espiritual

Aunque la mayoría de las prácticas descritas en el módulo del Espíritu sean prácticas meditativas que se llevan a cabo en soledad, la comunidad siempre ha sido un aspecto fundamental de la práctica. Una comunidad de adoración o de práctica puede enriquecer nuestra práctica y alentar nuestro compromiso. Porque lo cierto es que la práctica resulta más sencilla cuando la compartimos. Digámoslo ya con toda claridad: ¡la práctica a solas puede resultar muy difícil! En este sentido, la comunidad espiritual nos proporciona una red de apoyos que puede resultar de gran ayuda, y el grupo puede ayudarnos a perseverar en nuestro propósito, del mismo modo que nosotros podemos ayudar a los demás a profundizar en el suyo.

Pero la visión que nos proporcionan los demás también puede contribuir muy positivamente a profundizar la visión que tenemos de nuestro desarrollo espiritual. Son muchos los casos en los que el grupo puede advertir cambios más rápidamente que los que puede observar el individuo. Pero es que, además, la impronta que dejan en nuestro psiquismo las experiencias que compartimos con un grupo y que los demás confirman como reales queda más profundamente grabada que aquellas otras que experimentamos a solas. El feedback de un amigo en quien confiamos puede proporcionarnos la intuición clave necesaria para advertir la necesidad de desarrollar determinados aspectos de nuestro ser. A veces sólo cambiamos cuando nos experimentamos a nosotros mismos de un modo nuevo en *un entorno grupal* en el que el cambio se convierte en algo más real y asequible.

Por todas estas razones —y por alguna que otra más— las comunidades espirituales suelen influir muy poderosamente en la vida de los participantes. Si son sanas, pueden convertirse en una forma natural de expresión del gran valor que confieren. Pero también hay comunidades insalubres y que, en consecuencia, tienen una influencia negativa. Tales comunidades se convierten entonces en sectas en las que no es extraño que el líder o el grupo como colectivo acabe abusando de su autoridad espiritual. No hay que olvidar que, aun en las mejores condiciones, las comunidades espirituales no sólo tienen ventajas, sino también inconvenientes. La dinámica de la vida comunitaria puede alentar o distraer de la práctica y del crecimiento. Y, por más que no se trate de algo esencialmente necesario para el despertar, son muchas las personas que, desde hace milenios, se han beneficiado de ellas.

Las comunidades sanas enriquecen la vida y la práctica de los implicados.

Además de las ventajas que supone contar con la atención de un maestro, son muchos los beneficios informales que acompañan a la práctica grupal. Hay comunidades que, de tan intensas, llegan a ser corrosivas, mientras que las hay más relajadas, informales y menos comprometidas. Hay comunidades cerradas y las hay abiertas. Hay ocasiones en que los sujetos participan en la comunidad a través de seminarios, talleres o grupos continuos cuya duración va desde un fin de semana hasta una semana, un mes o incluso un año, mientras que hay otras, por último, que duran hasta décadas.

La práctica, pues, puede verse enriquecida y encarnada a través de la pertenencia y participación, durante un determinado período de tiempo, en una congregación, un sangha u otra comunidad de práctica. La simple participación en una comunidad puede convertirse en una poderosa forma de práctica espiritual. Siempre es posible, en el seno de un grupo, respetar y cuidar a los demás y recibir, del mismo modo, su respeto y su cuidado. Podemos ver y ser vistos, podemos traicionar y ser traicionados y podemos arrepentirnos y recibir el arrepentimiento de los demás. Y también podemos perdonarnos y ser perdonados, observar la práctica, la devoción y el despertar de los demás y ser observados, a su vez, por ellos.

La vida en comunidad no es un sustituto de la meditación individual y del despertar místico directo, sino un apoyo, un contenedor, un espejo, un fundamento del entrenamiento y de la práctica espiritual individual. En este sentido, el compromiso con una comunidad espiritual puede convertirse en un rico campo de práctica del módulo espiritual de la PIV. En la medida en que una comunidad espiritual trasciende lo que el cristianismo contemplativo denomina "falso yo" (y que también incluye obviamente la sensación de identidad grupal) y alienta la aparición de armónicos más inclusivos, eleva también la conciencia de sus miembros.

Devoción integral

La Práctica Integral de Vida arraiga naturalmente en la experiencia de la amabilidad, el respeto y la compasión… y hasta del amor y del éxtasis. Los yogas de las energías y de los sentimientos del cuerpo sutil, junto a la adoración y la plegaria amorosa, constituyen aspectos esenciales de toda vida espiritual auténticamente integral y, de un modo u otro, forman parte de casi todas las tradiciones espirituales.

La devoción, de hecho, *integra* naturalmente la práctica evocando muchos de los rasgos distintivos del cuerpomente humano despierto como, por ejemplo:

- Sentimiento: Disolviendo, a través del sentimiento sentido, las fronteras que separan la mente del cuerpo y la conciencia de la sensación.
- Respiración: Respirando conscientemente, como sucede en el cuerpomente integrado, experimentando la recepción durante la inspiración y la entrega durante la exhalación.
- Cabeza, corazón y hara: Movilizando y encauzando cada vez más energía vital a través de la cabeza, el corazón y hara, lo que nos permite cultivar un cuerpo-mente más abierto, fuerte, flexible, vital y pleno.

Cada una de estas prácticas, cuyo ejercicio no necesariamente requiere esfuerzo, tiene sus propios resultados. Cada una de ellas es un producto natural y espontáneo de un cuerpo-mente humano consciente, vivo y amoroso.

La apertura a la devoción

Es imposible ejercitar mecánicamente la devoción como se ejercitan las flexiones. La devoción requiere sinceridad y, para que sea auténtica, debemos superar un determinado umbral y estar enamorados de la existencia (llamémosle Dios, Espíritu, Talidad, Misterio del Ser o Fuente de la Gracia). Todos los intentos de ejercitar la devoción que no alcancen este umbral caerán necesariamente en la mera autocomplacencia.

Y, dicho sea de paso, para superar este umbral es necesario satisfacer la condición universal imprescindible para recibir la gracia, es decir, estar arrepentido. El término "arrepentimiento" es la palabra utilizada para traducir la expresión griega del Nuevo Testamento *metanoia* (que literalmente significa "cambio de corazón y de mente"), la expresión hebrea del Viejo Testamento *teshuvá* (que literalmente significa "volver atrás", como cuando hacemos un cambio de sentido) y la palabra árabe del Corán *tawbah* (que literalmente significa "orientarse hacia la fuente divina"). Los hindúes también "escuchan" la palabra de Dios y, reconociendo el sufrimiento inherente a la existencia, los budistas «toman refugio en el Buda, el Dharma y el Sangha» Cada religión nos propone, para emprender el camino, cierta comprensión de uno mismo y la asunción de un compromiso espiritualmente orientado.

Desde una perspectiva transracional, el arrepentimiento debe ser entendido como *comprensión* y *compromiso*.

Hay dos intuiciones simultáneas: (1) la comprensión de que el egoísmo es un callejón sin salida, y (2) el reconocimiento y el descubrimiento de la naturaleza trascendente, sagrada y bondadosa de la existencia.

Esas intuiciones ponen de relieve que todos y cada uno de los instantes que componen nuestra vida consciente —especialmente éste— es un don profundo y maravilloso. Y, cuando nuestro corazón así lo entiende, se abre de manera natural y espontánea y sólo cabe la gratitud. La *ausencia de gratitud*, por el contrario, no hace sino poner de manifiesto la necesidad de que nuestro corazón se abra más todavía.

Esta evidencia va acompañada del compromiso y la responsabilidad de llevar a cabo la acción correcta. Y el servicio acompaña de manera natural y espontánea a la devoción transracional. La comunión con la fuente de la gracia es, pues, una obligación, una expresión natural de nuestro propio sentimiento, algo esencialmente bueno, verdadero y hermoso.

¿Teísmo integral?

En todos los estadios de nuestro desarrollo espiritual somos libres para amar y adorar a Dios. Y es que, independientemente del nivel de desarrollo espiritual que hayamos alcanzado, no debemos reprimir nuestro impulso natural hacia la devoción. La neurología del ser humano está configurada para favorecer el mundo de las relaciones. No en vano evolucionamos mientras vivíamos en clanes de cazadores-recolectores neurológicamente estructurados para relacionarse. Funcionamos mejor cuando nos hallamos sumidos en el mundo de las relaciones. Los procesos más auténticos y poderosos de la vida espiritual teísta —que nos permiten representar el drama de la relación personal con el Espíritu— constituyen una de las expresiones naturales más ricas de una espiritualidad auténticamente integral.

En la medida en que la espiritualidad evoluciona, trasciende la creencia en un dios creador mítico y objetivado. Hay ocasiones en las que la espiritualidad general se identifica con el teísmo trascendente y se abre al panenteísmo, es decir, a la idea de que la divinidad es tanto inmanente (es decir, que está en el mundo) como trascendente (es decir, que se encuentra más allá del mundo). Pero, en última instancia, sin embargo, la espiritualidad integral trasciende e incluye todas las categorías. Y ello significa que, al tiempo que supera viejas formas de relación con Dios, *reincluye* versiones más ricas, íntimas y profundas de relación con la divinidad. Y, entre las expresiones libres del panenteísmo integral se halla, pues, una forma más elevada de misticismo *teísta*.

La religión se considera teísta cuando supone una relación con Dios (o con muchos dioses). Pero, cuando vamos más allá de las versiones míticas de Dios, se desvanece la creencia en un dios objetivado, momento en el cual, muchas personas se alejan de todo sentimiento devocional.

Pero lo cierto es que el desarrollo más allá del pensamiento mágico-animista no necesariamente va acompañado de un alejamiento de la devoción. Muy al contrario, a partir de entonces es posible entrar en una dimensión superior de la práctica devocional. Siempre podremos relacionarnos con Dios como nuestro Amado último y como el Misterio no objetivado que trasciende toda perspectiva. Y esto es algo que puede florecer de manera natural mientras ascendemos la escalera del desarrollo.

Estadios de la devoción

El misticismo teísta establece un determinado tipo de relación con Dios. Y, como sucede con cualquier relación, esta intimidad última se despliega a través de una secuencia. Y, aunque son muchas las formas descubiertas por los místicos para narrar la historia de esta relación última, todas ellas describen el modo en que, despertando la pasión del corazón humano, nos lleva a emprender una lucha a vida o muerte para unirnos con el Amado último.

Éstos son algunos de los pasos seguidos por la mayoría de esas historias:

1. **Ignorancia**. El individuo empieza su periplo sumido en la inconsciencia, la infelicidad, la crisis o la ignorancia.

2. **Inquietud**. La insatisfacción se abre paso a medida en que vamos cobrando conciencia del sufrimiento, de la condena o de la alienación.

3. **Intuición**. Tiene lugar una especie de *metanoia*, de arrepentimiento y de reconocimiento, es decir, de conciencia del sufrimiento y de la contracción, que moviliza la decisión de emprender prácticas autotrascendentes que nos permiten ir más allá de los hábitos. Hay veces en que esta intuición asume el aspecto de "conversión" a una religión y a su(s) fundador(es).

4. **Entrega**. El corazón se abre y emprende una relación amorosa con el Espíritu y con todas las cosas, momento en el cual se adentra en la vida de la devoción y del servicio. Entonces se descubre el poder de la gracia (es decir, el poder de la bendición divina) a la que, en ocasiones, se conoce como *salvación*. La entrega y la humildad posibilitan el ejercicio de la voluntad y, aumentando nuestra tolerancia a la incomodidad, nos ayuda a emprender un proceso de discipulado que trasciende el compromiso con el yo separado.

5. **Transformación**. A todo ello le sigue una ordalía que puede durar años y hasta décadas. Y eso es algo que, comenzando con una purificación de la vida ordinaria, acaba descubriendo, iluminando y purificando todos los grados de la experiencia sutil, llegando incluso a incluir "noches oscuras" silenciosas de acceso a lo causal que trasciende toda experiencia de luz y beatitud.

6. **Comprensión**. Este estadio va acompañado de una transición crucial en la que uno despierta del sueño. Ésta es la realización espiritual a la que, en ocasiones, se denomina "iluminación".

7. **Unificación**. En este punto empieza la vida espiritual superior, que incluye la adoración, el abrazo, el despertar, el servicio y la celebración de y con el Amado divino en todas las personas y en todas las cosas.

Este último estadio puede ir profundizándose, en la vida espiritual superior, al

tiempo que recapitula, en una escala mayor o menor, los estadios que van desde el 2 hasta el 6.

Aunque son muchos los relatos diferentes que hablan de este espectacular romance, uno de los más fieles es el pasaje del cristianismo místico, universalista y teosófico descrito por Evelyn Underhill. Este modelo empieza con el *despertar* al Espíritu (que se asemeja a la secuencia recién mencionada que conduce desde el estadio 1 hasta el 4). Luego tiene lugar un despliegue desde el estadio 5 hasta la *purificación*, especialmente del cuerpo y de las pasiones y hábitos, que va seguido de la *iluminación* de diferentes "moradas" o "castillos interiores" en los que aparecen experiencias sutiles cada vez más elevadas. Luego tiene lugar una "noche oscura" causal, en la que se desvanece toda experiencia sutil de luz o gracia y acaba culminando en la "unificación" no dual con Dios.

Otro conocido relato de la historia del desarrollo espiritual es el llamado "viaje del héroe" que, atravesando muchas situaciones difíciles, incluye una batalla subterránea seguida del regreso a la luz del conocimiento y la asunción de nuestra propia herencia.

Todos estos dramas universales movilizan la pasión, el deseo, la lucha, la superación de contratiempos y la unión extática. El camino es comprometido, apasionado y personal. Inspira el corazón y la imaginación, y estimula las motivaciones humanas más poderosas. No en vano es el camino seguido por los santos y grandes realizados de las religiones monoteístas. Posee un poder, una profundidad y una riqueza especial que moviliza profundamente la nobleza, la ternura, la pasión y los reflejos de la naturaleza humana. Pero, en cualquiera de los casos, atraviesa los dominios universales propios de los estados ordinario, sutil, causal y no dual.

La espiritualidad integral trasciende e incluye todos los puntos de vista. Y lo más paradójico es que, en el núcleo del verdadero no dualismo, hay espacio suficiente para todo el amplio abanico de las posibilidades dualistas. Desde esta perspectiva, todas ellas (incluido el espectacular romance místico con el Amado divino) son expresiones resplandecientes de Eso que se encuentra más allá de todos los dramas y de todos los cambios.

Ahí puede haber comprensión, arrepentimiento y práctica. Podemos enamorarnos, comulgar y profundizar en la unión mística. Y también podemos experimentar una noche oscura de desconexión que nos pone a prueba y nos prepara para una realización todavía más profunda.

Podemos vivir nuestras más conmovedoras historias arquetípicas *sin*, no obstante, estar inconscientemente identificados con ellas. Cuanto más integral sea nuestra visión, mayor será nuestra conexión con la riqueza de la vida y del despertar místico.

La devoción transracional

En los caminos devocionales tradicionales, nuestro corazón se abre a Dios, la vida se reconoce como plenitud de gracia, y la entrega y gratitud acaban transformando toda nuestra vida interior. Éste es un camino directo y que despierta sinergias muy profundas. Sin embargo, por más eficaces y transformadores que sean los antiguos caminos tienden a atar a los practicantes a creencias y marcos de referencia excesivamente fijos, literales y limitadores. ¿Es posible crecer sin perder el contacto con el Espíritu? ¿Es posible experimentar simultáneamente un discernimiento muy riguroso, sin perder la conexión con la gracia divina?

¡La respuesta a estas preguntas es un rotundo "sí"! La devoción que evoluciona más allá de las creencias míticas es *muy* fuerte. Comparada con la devoción prerracional, la devoción transracional expresa una conciencia profundamente liberada y, por ello mismo, resulta más eficazmente liberadora. Hay caminos devocionales cristianos, judíos, hindúes, budistas, musulmanes, chamánicos y muchos más. La devoción transracional (en formas que, a menudo, abrazan las tradiciones) es una expresión natural de madurez de la práctica integral que, en este mismo sentido, resulta perfectamente compatible con la PIV.

Las prácticas más avanzadas de la tradición budista tibetana (Vajrayana), se hallan tan firmemente arraigadas en la Totalidad no dual que pueden servir al despertar superior haciendo un uso tántrico de todos los aspectos relativos de la vida (samsara), incluida la emoción, la sexualidad, la imaginación, el arte y muchos yogas sutiles. Las expresiones más elevadas de la práctica integral son igualmente libres para abrazar todos los aspectos de la vida de los que el amor y la devoción constituyen el núcleo básico.

Los objetos y rituales devocionales (como estatuas, pinturas, imágenes, altares, inciensos, velas, inclinaciones, cánticos y plegarias) pueden ser empleados, desde la perspectiva de una Práctica Integral de Vida, de un modo inteligente, atento y delicado y que, por tanto, no tiene nada que ver con su empleo infantil, distraído o fanático. Y esta manifestación es, en consecuencia, muy distinta a las formas devocionales propias de la metafísica premoderna. En este sentido, la práctica devocional integral puede convertirse en una poderosa herramienta para la participación rica y comprometida con la vida.

Un rasgo distintivo de la devoción transracional postmetafísica es la simple relajación de las creencias metafísicas como fundamento necesario de la devoción. No necesitamos pensar ni creer en ninguna afirmación sobre la verdadera naturaleza, estructura o nombre de Dios y del Kosmos. El practicante

integral sólo presta atención a lo único de lo que tiene auténtica evidencia, es decir, la práctica. Sólo prestamos atención a lo que sucede cuando llevamos a cabo las instrucciones de la práctica devocional, es decir, cuando respondemos a la más profunda llamada interna del Espíritu.

Son muchos los practicantes que, con el paso del tiempo, descubren que, cuando viven desde una conciencia activa, abierta, sincera y sentida, su cuerpo-mente funciona mejor y de un modo más iluminado. La práctica (que, por cierto, no tiene mucho que ver con nuestras creencias) tiende a consolidar la profundización, la apertura, el crecimiento, el despertar y el amor.

La integración de la Práctica Integral de Vida a través de la devoción

El corazón devocional transracional no es una *alternativa* a la inteligencia mental o a la presencia vital en hara. La devoción es una especie de cargador o de unificador de la cabeza, el corazón y hara, una de las formas más eficaces de relacionarnos con la experiencia instante tras instante. Los practicantes de la devoción experimentan la existencia como algo profundo, amplio, amoroso y sorprendente. Y esa misma experiencia alienta la inteligencia, la creatividad y la apertura.

Consideremos la experiencia del amor ilimitado y omnidireccional, no sólo del amor hacia personas y objetos concretos, sino del amor mismo, de la misma condición de amar. En el caso del amor, nuestro corazón se abre y nuestro cuerpo respira, recibiendo, liberando y comunicándose *naturalmente* con la energía sutil y universal de la vida, lo que relaja y abre todas nuestras contracciones corporales, tanto ordinarias como sutiles. Desde ese estado, el servicio a los demás se convierte entonces en algo tan natural como placentero. Y la conciencia también se magnifica. El practicante, consciente de estar experimentando, movilizando y sirviendo a la energía de la vida en el amor, y que medita de forma sincera y regular, se encuentra en una situación ideal para advertir la fuente serena y silenciosa en la que se originan todas esas energías. Y es que, en esa comunión profunda, todas las fronteras se disuelven con más facilidad.

La devoción allana el camino porque, en tal caso, nuestro cuerpo sutil se armoniza de un modo que libera más energía y atención. No sólo sostiene y nos abre a una vida de servicio compasivo, sino que también nos ayuda a encauzar la energía de la conciencia y moviliza la experiencia de los estados causales, no duales y sin forma más elevados de la conciencia.

La devoción es una práctica inteligente y placentera que contribuye a integrar el ejercicio del cuerpo, de la mente y del Espíritu. En este sentido, cualquier Práctica Integral de Vida puede ser emprendida desde el espíritu de la devoción amorosa.

Prácticas de la meditación integral

Meditación: Haciendo real el Espíritu

Una de las prácticas fundamentales de casi todas de las formas de ejercicio espiritual —independientemente de que se trate de la contemplación, de la oración/comunión o de la meditación— es la práctica de sentarse en silencio. Cuatro son los elementos que aparecen universalmente en tales prácticas (que, aunque incluyan también la plegaria y la contemplación, suelen agruparse bajo el nombre de "meditación"):

1. Una **postura** sentada cómoda
2. La capacidad de **concentrarse** y mantener la atención
3. Una **actitud sana** de apertura, atención y curiosidad
4. La práctica **cotidiana y regular**

Antes de emprender las prácticas de meditación concretas, echemos ahora un vistazo a estos cuatro principios universales que resultan aplicables a todo tipo de meditación.

1. Postura de meditación

Siéntese cómodamente en una silla o en el suelo, sobre un cojín. Cualquiera de las posturas estándar está muy bien, sentado en una silla con la espalda erguida, en postura de loto, en medio loto (en la llamada "postura fácil"), con las piernas cruzadas o arrodillado.

En este punto conviene subrayar que la cadera debe estar más alta que las rodillas y que los isquiones y el perineo deben formar una sólida base sobre la que pueda erguirse la columna.

La espalda también debe estar recta, aunque respetando su leve curvatura natural. Siéntese como si una cuerda tirase de su columna hacia arriba irguiéndola, pero sin incurrir tampoco en ningún tipo de forzamiento. Al empezar, dedique unos instantes a estirar cómodamente su espalda, abriendo el pecho y los hombros y luego relajándolos. Deje que su centro de gravedad permanezca en la parte baja del abdomen, con el vientre y los hombros relajados y el pecho abierto. No permita que los hombros caigan, porque la postura erguida y recta moviliza la atención.

Las manos deben colocarse sobre los muslos, con las palmas abiertas, boca arriba, boca abajo o, como sucede en el caso del zazen, con las dos manos

unidas, palma izquierda hacia arriba bajo el dorso de la derecha y con la punta de los pulgares en leve contacto, descansando cómodamente a la altura de la parte inferior del abdomen.



Figura 7.2 Postura de meditación de loto completo



Figura 7.3 Postura de meditación de medio loto



Figura 7.4 Postura de meditación sentado en una silla

La respiración debe ser nasal, natural y relajada. Inspire llenando la parte inferior del abdomen, sintiendo cómo se expande y se retrae naturalmente.

La lengua debe estar relajada, rozando levemente la zona del paladar en la que se halla la raíz de los dientes.

La cabeza debe estar ligeramente retraída hacia atrás metiendo ligeramente el mentón, mientras la cuerda imaginaria anteriormente mencionada tira de su coronilla y eleva su columna hacia el cielo. El cuerpo debe estar completamente relajado. Y, aunque el dolor no sea un aspecto inseparable de la experiencia meditativa, para muchas personas es tan inevitable que resulta útil familiarizarse con cierto malestar.

Los ojos pueden permanecer cerrados o puede meditar con los ojos "ligeramente abiertos", lo que dificulta la caída en el sueño. Cada una de las alternativas tiene sus propias virtudes, de modo que el lector puede experimentar y elegir la que más útil le resulte.

Pero, para concluir, también hay que decir que por más útiles que sean, no hay que preocuparse mucho por todas estas indicaciones. La regla fundamental consiste en prestar a la postura la atención necesaria para que no acabe distrayéndole.

2. Concentración

La concentración implica el adiestramiento de la atención mental. Son muchas las puertas que abre, durante la práctica de la meditación, la estabilización de la atención. Y, aunque se trate de una práctica especialmente beneficiosa para principiantes, lo cierto es que resulta recomendable para todo el mundo. No es de extrañar que la mayoría de los meditadores experimentados descubran, después de regresar a ella de manera regular, que su práctica se ha visto enriquecida. Resulta muy útil, pues, seguir fortaleciendo esos importantísimos músculos.

La musculatura de la mente puede verse fortalecida por prácticas relativamente difíciles que concentran la atención en un punto y que, cuando nos despistamos, nos proporcionan un rápido feedback. Aunque los meditadores tradicionales pueden cultivar la capacidad de mantener la atención de manera fija y concentrada durante muchas horas e incluso durante muchos días, tal cosa no es, en la PIV, absolutamente necesaria. En cualquiera de los casos, no obstante, la concentración básica es muy importante y puede ejercitarse de formas muy diferentes, especialmente contando las respiraciones.

En breve volveremos sobre este punto (aunque el lector que lo desee puede pasar directamente a la página 265).

3. Una actitud sana hacia la práctica elegida

Veamos ahora, más allá de la amplia diversidad de prácticas meditativas, unos cuantos principios de utilidad casi universal.

Hágalo. Toda meditación implica el uso consciente de la atención. Independientemente de que se centre en la respiración, en un mantra, en el sentimiento devocional o en la visualización, lo cierto es que tiene que atender al objeto de meditación (y, cuando se trate de una meditación sin objeto, libere la atención en la contemplación sin forma, que no es lo mismo que abrirse al espacio, porque uno todavía se halla completamente presente). Preste una atención lo más directa y auténtica que pueda a la disciplina.

Ábrase. La meditación está estrechamente unida al potencial limitado del momento presente. Cada vez que presta atención a su práctica, se abre al aquí y al ahora. Ábrase al milagro del momento presente. Aproxímese a cada nuevo instante con una curiosidad relajada y la sensación de que todo es posible. Cada nuevo instante de meditación le aleja de lo viejo y le abre a posibilidades completamente nuevas.

No juzgue. La meditación no es una prueba ni una competición. No olvide, pues, que el sobreesfuerzo y la lucha obstaculizan el camino y que pelearse

consigo mismo no hace sino impedir el avance. La meditación es un simple acto atencional que, adecuadamente realizado, trasciende la preocupación neurótica por uno mismo. Meditar no consiste en *oponerse* a las tendencias dispersadoras de la mente, sino en *hacer otra cosa* con la atención. Y lo único que, para ello, se precisa es prestar atención a la práctica.

Persevere. Si es un meditador principiante, advertirá que el pensamiento y la ensoñación alejan a su mente de la respiración. Pero esto no es ningún problema, sino que forma parte intrínseca del proceso meditativo. Cuando se dé cuenta de que se ha distraído, debe honrar su intención de meditar, reorientar su atención de nuevo hacia la respiración (o al objeto de meditación elegido) y proseguir con la práctica. No se preocupe por cuánto avance, confíe sencillamente en el proceso y apréstese a trabajar, dejando a un lado cualquier expectativa.

Despierte y disfrute. Todas las prácticas útiles de meditación comparten el mismo rasgo distintivo, proporcionarnos una oportunidad para despertar, fortalecer, profundizar y relajarnos creativamente o, dicho en otras palabras, adiestrar nuestra conciencia. La simplicidad —también llamada "mente de principiante"— nos permite conectar, sin obstrucción alguna, con cada técnica. Y la vitalidad, la curiosidad, el dinamismo y el disfrute intensifican nuestro *despertar* a través de un juego sereno, esencial e inteligente.

Es natural. La meditación es una capacidad funcional natural del cuerpomente que resulta accesible a cualquier ser humano. La mayoría de las personas pueden alcanzar, en cinco minutos, un estado meditativo básico *fisiológicamente diferente* de la vigilia, el sueño y el sueño profundo, en el que los músculos se relajan más y consumen mucho menos oxígeno que cuando están dormidos.

4. Estabilizar la práctica regular de la sentada

Los beneficios más importantes de la meditación sólo se alcanzan con el tiempo, es decir, con la práctica regular. Pero son muchas las personas que tienen dificultades en consolidar una práctica de meditación regular, perseverante y cotidiana. ¿Cómo empezar, pues, a meditar y cómo seguir meditando?

Todo empieza con la decisión sincera de empezar a meditar. El lector debe saber que, por más bien que esté empezar a meditar, resulta imposible, en ausencia de auténtico compromiso, consolidar la práctica regular de la sentada meditativa. Y, una vez tomada esa decisión, es importante llevarla a cabo.

Una de las primeras cosas que ello requiere es abrir un *tiempo* y un *espacio* para emprender la práctica de la sentada. Y a menudo basta con algo tan sencillo como preparar el lugar, como forma de asegurarse de que se sentirá a gusto en él, lo que pertenece al cuadrante inferior-derecho de la experiencia

meditativa.

Luego hay que establecer un tiempo para la meditación. Al comienzo, se recomiendan una o dos sentadas al día de unos veinte minutos, que conviene llevar a cabo cada día a la misma hora. Asegúrese de que, durante la sesión, no se verá interrumpido y utilice un despertador o temporizador que le avise de que ya ha transcurrido el tiempo prescrito.

Son muchas las personas que descubren que disfrutan más de la meditación cuando la acompañan de un ritual personalmente significativo (como, por ejemplo, una lectura, una oración, encender una vela o prender una barrita de incienso, etcétera) que establezca una buen clima meditativo mientras que, para otros, sin embargo, la simplicidad resulta esencial. ¡Lo mejor, en este último caso, consiste en sentarse y meditar!

Empiece amablemente. Siéntese, acomode la postura, relájese y preste atención al presente. Practique sinceramente durante toda la sesión. Luego, al finalizar la sesión, tómese un minuto para salir de ella y muévase lentamente antes de levantarse y regresar a su vida cotidiana.

Medite a diario, en la medida de lo posible. Y no se preocupe si un día —o una semana— se olvida. Empiece, en tal caso, nuevamente. Y, si no dispone de tiempo suficiente para llevar a cabo su sesión habitual, no deje de hacerlo, aunque su sesión sea más corta. El lector interesado encontrará, en este libro, varios **módulos meditativos de un minuto**. Considere cualquier cosa que se presente durante la sesión meditativa, independientemente de su duración, como una distracción. Olvídese de sí, recuerde su decisión de meditar y reemprenda la práctica.

En la medida en que la práctica vaya desarrollándose, dispondrá de la ocasión de alargar la sesión. Tenga en cuenta que los meditadores serios a menudo se sientan durante una o incluso varias horas y que son muchas las personas que meditan un par de veces al día. También hay quienes asisten a retiros meditativos en los que se pasan varios días o incluso varias semanas sentándose a meditar. Sin embargo, en ningún caso habría que considerar los períodos de meditación como una obligación, sino como una oportunidad.

Lo que importa no es tanto ampliar el tiempo de sentada sino entablar una relación viva, profunda y comprometida con el Espíritu. Esto es algo que puede hacerse a través de la contemplación, la comunión y la meditación. Renueve regularmente su práctica. Durante todas sus sesiones meditativas, independientemente de lo cortas o largas que sean, establezca una y otra vez una relación viva y dinámica con el Espíritu y permita que el compromiso profundo con el Espíritu acabe impregnando toda su vida.

Prácticas de meditación

Hay muchas formas de meditar. Las más utilizadas en Occidente son la Meditación Trascendental (MT), la meditación de la atención plena, el zazen y la meditación de la bondad. La práctica de la MT se deriva de las antiguas prácticas del hinduismo védico y recurre a un mantra (semejante al "Yo soy", la que aquí denominamos meditación mantra). La meditación de la atención plena, fundamento de las prácticas meditativas del budismo theravada y tibetano, cultiva la conciencia abierta y el contacto pleno, directo y sin obstrucciones con la experiencia. El zazen o shikantaza es la esencia de la práctica budista japonesa. Todas estas tradiciones budistas descansan la atención en el momento presente, liberando de continuo los pensamientos en la conciencia presente básica y sin forma, y se asemejan a la práctica de la meditación de la respiración y a la indagación integral que presentamos aquí. La meditación de la bondad implica relajarse y abrir continuamente el corazón, como hacemos en el caso de prácticas devocionales integrales, como los tres rostros del Espíritu de la que hablaremos más adelante.

Veamos ahora cinco prácticas diferentes de meditación:

1. **La Meditación de la respiración básica**. Ésta es una forma de ejercitar los músculos de la concentración mientras disfruta de la pureza y de la claridad de una práctica meditativa.
2. **Yo soy: Meditación mantra**. Esta práctica estrella apela a uno de los antiguos principios que subyacen a la MT y a otras prácticas de meditación mantra en un contexto integral que resulta útil para cualquier practicante, desde el principiante hasta el avanzado.
3. **Indagación integral (conciencia sin forma)**. Se trata de una práctica estrella que dirige continuamente la atención hacia la conciencia sin forma. Su presentación en estadios diferentes la convierte en algo apropiado para cualquier persona. También existe en forma de módulo de un minuto.
4. **Los tres rostros del espíritu (meditación con forma)**. Existen tres prácticas estrella basadas en la profunda implicación de la conciencia integral, *contemplar* el Espíritu, *comunicarnos* con el Espíritu y *despertar* como Espíritu. Los tres rostros del Espíritu pueden movilizarse a través de una sencilla meditación silenciosa, una visualización en varias partes y un módulo de un minuto.
5. **Intercambio compasivo (meditación con forma)**. En esta práctica estrella, uno se visualiza entregándose desinteresadamente a la totalidad

del mundo a través de cada respiración y disolviendo finalmente toda distinción entre uno y los demás en la no separación. También existe en forma de módulo de un minuto.

Meditación de la respiración básica

Quizás la meditación en la respiración sea la más universal de todas las prácticas meditativas.

Siempre estamos respirando, en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida estamos respirando. Nuestro cuerpo siempre está respirando movido por un impulso en el que, en última instancia, podemos relajarnos con plena conciencia.

Para los principiantes, se trata de una forma clara, directa y sencilla de emprender la práctica regular de la meditación. Pero también es una práctica muy apropiada para los más avanzados, que suelen regresar a ella para reforzar y profundizar los cimientos de su práctica. De este modo, cada nueva visita profundiza, un poco más el proceso, al tiempo que lo convierte en una práctica cada vez más y más elevada.

Meditar en la respiración es una de las combinaciones más elegantes y simultáneas de dos capacidades meditativas diferentes: la *concentración mental* y la *conciencia abierta*. La primera adiestra la concentración y la estabilidad, mientras que la conciencia abierta relaja, expande y libera este foco mental en el encuentro libre con el momento presente. La meditación en la respiración se halla en la frontera entre las modalidades de meditación, la meditación con forma y la meditación sin forma. Se trata, en consecuencia, de una *forma* de meditación que desemboca fácilmente en la meditación *sin forma*. Ayuda a consolidar la concentración al tiempo que cultiva la capacidad de entregarnos a un contacto con el aquí y el ahora que expande nuestra mente.

Instrucciones básicas de la meditación en la respiración

1. Siéntese tranquilamente con la columna erguida y respire de manera natural.
2. Preste atención al momento presente y respire, contando silenciosamente las respiraciones. Cuente la primera inhalación como "uno", la primera exhalación como "dos", etcétera.
   a. inspire mientras cuenta "uno",
   b. exhale mientras cuenta "dos",
   c. inspire mientras cuenta "tres", etcétera
3. y, cuando llegue a "diez", empiece de nuevo.
4. Descanse la mente entre la inspiración y la expulsión del aire. Preste una especial atención al silencio que separa una respiración de la siguiente.
5. Cuando descubra que su mente se ha distraído, regrese a "uno" y siga contando las respiraciones. Mantenga un compromiso amable y estimulante. Decida:

a. volver a "uno" cada vez que descubra que ha perdido la cuenta.
b. si descubre que hace varias cosas a la vez (como, por ejemplo, contar mientras está ensoñando), emprenda una tarea más compleja, como volver a "uno" cada vez que los pensamientos ocupen el *primer plano* y la respiración pase al *fondo*.
c. regrese a "uno" cada vez que aparezca un pensamiento, aunque se trate de un pensamiento que no le distraiga de la cuenta.

Breve resumen

Siga mentalmente la respiración,
cuente cada respiración,
descansando después de cada inspiración y de cada exhalación,
y regrese a "uno" cada vez que se pierda.

La meditación de la respiración siempre está aquí y ahora

¿A dónde lleva cada nueva respiración? ¿Y a dónde conduce cada nueva cuenta?

Al momento presente… es decir, *aquí* y *ahora*. La práctica consiste en cultivar la relación con el momento presente. ¿Pero qué significa estar plena y conscientemente presente? ¿Qué hay que hacer para estar "aquí y ahora"?

Cada nueva respiración nos proporciona una nueva oportunidad para abrirnos al momento presente. A cada nuevo instante, podemos permitir que lo que es sea, y disfrutar de la relajación y del espacio que naturalmente se abre en nuestro interior.

Cuando contamos así las respiraciones, los números no son datos, sino recordatorios, nombres diferentes con los que nos referimos al momento presente.

Desde esta perspectiva, los números no son entidades secas, abstractas, muertas o mecánicas. Al contrario, cada número es un nombre diferente con el que nos referimos a este "ahora" infinitamente vivo en el que alienta todo gozo, toda profundidad, todo Espíritu y toda santidad.

En la infinita y profunda presencia de este instante, nuestra conciencia puede relajarse y, cuando llega el momento, conectar profunda e íntimamente con los ricos contornos, texturas y profundidades de la danza continua y siempre cambiante de la experiencia presente.

La clave reside en el gozo y en el sentimiento. Advierta, mientras practica, que disfruta meditando y contando las respiraciones, lo que impide que la práctica acabe convirtiéndose en una obligación despojada de vida.

No se preocupe si descubre que su mente se ha despistado. ¡Ése no es ningún problema!

Cuando advierta que, durante la meditación, se ha perdido en el pensamiento, dirija nuevamente su atención a la respiración y, a la siguiente inspiración, vuelva a contar "uno".

Es inevitable que, durante la meditación, su mente divague, eso no está "mal", forma parte del proceso y no es ningún problema. Su capacidad de concentración irá mejorando en la medida en que avance. Esto, a fin de cuentas, es algo positivo y permite que la práctica vaya profundizándose. Pero los estados mentales siempre están cambiando y hay ocasiones en que la capacidad de concentración no avanza, sino que retrocede. La atención errante no es, pues, un problema ni un obstáculo para la meditación.

Tenga muy presente que el hecho de culparse y castigarse a sí mismo obstaculiza más el proceso meditativo que la atención errante. El mejor modo, pues, de minimizar la autocrítica consiste en la aceptación amable y en regresar sencillamente a la práctica.

Cuando descubra que su atención se ha dispersado, recuerde la intención original de meditar y retome la práctica. No está mal que la mente se distraiga. Todo *es*, de hecho, meditación. La perseverancia no es tan sólo una expresión de humildad, sino también de nobleza y de sabiduría. Retome, pues, la respiración, cuente nuevamente "uno" y regrese a la misteriosa, infinita y milagrosa

profundidad del momento presente.

Yo soy: Meditación guiada

La meditación guiada le lleva al centro de su conciencia testigo, de su conciencia original, de la simple sensación de ser, de “Yo soy”.

Advierta su conciencia presente. Dése cuenta de las imágenes y de los pensamientos que afloran en su mente, de los sentimientos y sensaciones que aparecen en su cuerpo y de la miríada de objetos que aparecen en la habitación o el entorno en el que se halle. Todos esos son objetos que pueblan su conciencia.

Advierta ahora lo que ocupaba su conciencia hace cinco minutos. La mayoría de los pensamientos han cambiado, la mayoría de las sensaciones han cambiado y la mayoría de las cosas que había en el entorno también han cambiado. Pero hay algo que no ha cambiado. Algo que está en usted y que es ahora igual que hace cinco minutos. ¿Qué está ahora presente que también lo estaba hace cinco minutos?

La sensación consciente de ser, su “Yo soy” básico todavía está presente. Usted es ese Yo soy omnipresente. Ese Yo soy está presente ahora, estaba presente hace un instante, estaba presente hace un minuto y estaba presente hace cinco minutos.

¿Estaba presente también hace cinco horas?

Yo soy. La sensación de que yo soy es continua, autoconocedora, autorreconocedora y autovalidante. Está tan presente ahora como lo estaba hace cinco horas. Todos sus pensamientos han cambiado, todas sus sensaciones corporales han cambiado y también ha cambiado el entorno en el que se encuentra, pero el Yo sigue igual de omnipresente, resplandeciente, abierto, vacío, claro, espacioso, transparente y libre. Los objetos han cambiado pero el Yo sin forma sigue siendo el mismo. Ese Yo es tan evidente y se halla tan presente en este instante como lo estaba hace cinco horas.

¿Qué es lo que estaba presente hace cinco años?

Yo soy. Son muchos los objetos que, durante este tiempo, han aparecido y han acabado desvaneciéndose; son muchos los sentimientos que, durante este tiempo, han aparecido y han acabado desvaneciéndose; son muchos los pensamientos que, durante este tiempo, han aparecido y han acabado desvaneciéndose, y también son muchos los dramas, los espantos, los amores y los odios que han aparecido, han perdurado durante un tiempo y han acabado desvaneciéndose. Durante todo este tiempo, sólo ha habido una cosa que no haya aparecido y tampoco haya acabado desvaneciéndose. ¿De qué se trata?

¿Qué es lo único que está ahora mismo tan presente en su conciencia como hace cinco años? La sensación atemporal y omnipresente de este Yo, tan presente ahora como hace cinco años.

¿Qué es lo que se hallaba presente hace cinco siglos?

Yo soy es lo único omnipresente. Todo el mundo siente el mismo Yo soy, porque Yo soy no es un cuerpo, un pensamiento, un objeto ni el entorno. Yo soy no es algo que pueda ser visto, sino el Vidente omnipresente, el Testigo abierto y vacío de todo cuanto emerge. Lo único que existe en toda persona, en todo mundo, en todo lugar, en todo tiempo y en todos los mundos hasta el final del tiempo es este Yo evidente e inmediato. ¿Qué otro podría conocer? Lo único que existe y siempre ha existido es este Yo soy resplandeciente, autoconocedor, autoconsciente y autotrascendente, este Yo soy que se halla tan presente ahora como hace cinco minutos, hace cinco horas o hace cinco siglos.

¿Qué es lo que se hallaba presente hace cinco milenios?

Antes de que Abraham fuese, Yo soy. Antes de que el universo fuese, Yo soy. Éste es mi Rostro original, el rostro que tenía antes de que mis padres naciesen, el rostro que tenía antes de que apareciese el universo, el rostro que he tenido desde toda la eternidad hasta el momento en que decidí emprender este juego del escondite y me perdí entre los objetos de mi propia creación.

Pero no tengo la menor necesidad de pretender desconocer y dejar de sentir que Yo soy.

Y, con ello, se acaba todo juego. Millones de pensamientos han aparecido y han acabado desvaneciéndose y millones de sentimientos ha aparecido y han acabado desvaneciéndose. Pero una cosa no ha aparecido y tampoco se ha desvanecido, lo que nunca ha nacido y lo que nunca morirá, lo que jamás ha entrado ni abandonará jamás la corriente del tiempo, la Presencia pura que flota en la eternidad, por encima del tiempo. Yo soy ese gran Yo evidente, autoconocedor, autovalidante y autoliberado.

Antes de que Abraham fuese, Yo soy.

Yo soy no es más que el **Espíritu en primera persona**, el Yo último, el sublime y resplandeciente creador de todo el Kosmos, presente en mí, en ti, en él, en ella y en ellos —el mismo Yo soy que sienten todas y cada una de las criaturas.

Porque el número de Yoes de todo el universo conocido no es más que uno.

Descansa siempre como el Yo, como el Yo que sientes ahora mismo, como el Yo no nacido que resplandece en ti y como tú. Asume también tu identidad personal, como éste o ese objeto, como éste o ese yo o como ésta o esa cosa. Descansa siempre en el Fundamento de Todo, en este Yo inmenso y evidente, y

vive sumido en el universo que creaste.

(Después de esta práctica meditativa y de haber arraigado su comprensión en la profundidad radical de Yo soy, puede elegir emprender una meditación mantra que emplea estas dos sencillas palabras.)

 **Práctica estrella Yo soy: Meditación mantra**

(Considere, a modo de preludio para el aprendizaje de esta meditación, la esencia de lo que significa Yo soy a través de la meditación guiada que hemos presentado en la página 268.)

Siéntese y acomódese en una postura cómoda y erguida. Luego utilice las palabras-sonidos-significados "Yo soy" o "Yosoy" y vuelva a ello cada pocos instantes o cuando asome un pensamiento.*** Déjese llevar. No tiene que hacer nada especial. Tampoco hay nada de lo que deba desembarazarse. Recuerde sencillamente el mantra "Yo soy" y confíe en el proceso.

En el caso de que se despiste, vuelva al mantra "Yo soy". Así es como regresará naturalmente al momento presente. Utilice este mantra o este sonido para anclarse cada vez que descubra que se ha desviado. Recuerde la expresión "Yo soy" cada pocos momentos y cuando advierta que ha dejado de estar involucrado en la práctica meditativa. Así es como regresará naturalmente al momento presente.

Está muy bien que empiece a experimentar una cualidad expandida de conciencia pero, si no lo hace, también estará muy bien. Confíe en que todo forma parte del proceso. No pretenda que ocurra nada especial ni que nada deje de ser como es. Confíe en el poder de esta práctica extraordinariamente sencilla. Disfrútela y adéntrese en ella. Esta meditación permite que el cuerpo y la mente resuenen profundamente durante todo el camino que conduce hasta los niveles más sutiles del ser.

No se preocupe si aparecen pensamientos y se pierde en ellos. Y recuerde, cada vez que advierta que su atención se ha desviado, su intención de meditar y regrese al "Yo soy".

Práctica estrella Indagación integral

¿Qué es la indagación integral?

Son muchas las oportunidades de autoconocimiento y autorrealización que se presentan en la medida en que avanza nuestra práctica meditativa. La indagación integral es una práctica avanzada destinada a adentrarse, desde la primera persona, en el núcleo de su identidad espiritual, y que le invita a reconocer los mil modos en que habitualmente se *contrae* y se aleja de ese Fundamento primordial y a descansar en la conciencia *pura* y *sin forma*.

En sus primeros estadios, la indagación integral le invita a descansar plena y profundamente en su conciencia testigo. Pero, en la medida en que su práctica avanza —tanto sentado en el cojín como en medio de la vida cotidiana—, la indagación va profundizándose y tornándose más seria hasta que, al estabilizarse, acaba convirtiéndose en el contexto de las prácticas relativas.

Entonces es posible, dentro de la indagación integral, emplear todas las herramientas de la PIV, prácticas que le ayuden a entender y, en última instancia, trascender las respuestas de contracción que oscurecen su naturaleza esencial ilimitada, abierta y libre.

Esta forma de meditación opera en dos sentidos, uno absoluto y el otro relativo. En el sentido *absoluto*, le invita a relajar su identificación con los pensamientos y experiencias pasajeras y le enseña a descansar instante tras instante en la conciencia sin forma. No se trata de un estado vacío y desatento, sino de su condición natural liberada de la contracción en sí mismo ante todo cuanto emerge. Son muchos los enfoques meditativos que le invitan a mantener la atención en un objeto que puede ser la respiración, la sensación corporal, una imagen o un mantra, pero la meditación sin forma implica *liberar la atención de todos los objetos* para descansar sin esfuerzo alguno en la conciencia pura, una "no práctica" a la que, en ocasiones, se denomina "presencia pura" o "simplemente sentarse".

En su aspecto *relativo*, la indagación integral le invita a disolver las

circunstancias que habitualmente le distraen de la presencia pura, colocándose frente a ellas y comprendiéndolas. A menudo, éstas son cuestiones ligadas a la sombra personal, razón por lo cual, la indagación integral, en ocasiones, puede llegar a apelar al proceso de la sombra 3-2-1. Y también, en ocasiones, puede requerir apelar a otras prácticas de su kit de herramientas PIV (como, por ejemplo, el trabajo con los tres cuerpos, los tres rostros del espíritu y el marco de referencia OCON) para eliminar las obstrucciones que impidan su experiencia de lo absoluto.

Cómo practicar la indagación integral

La indagación integral contribuye a liberar la atención en el momento presente, sin identificarnos con lo que aparece y sin separarnos de ello. Esto es algo que sucede de manera natural y sin necesidad de realizar el menor esfuerzo. Cuando aparece una actividad mental limitadora, formulamos una pregunta que nos ayuda a reconocer y disolver la actividad extraordinariamente sutil y causal de contracción en uno mismo (a menudo llamada "ego").

Con el paso del tiempo, la práctica de la indagación integral atraviesa cuatro estadios diferentes. Los estadios 1, 2 y 3 tienen lugar mientras estamos sentados en meditación y pueden ser practicados durante cualquier período de tiempo, desde un solo minuto (usando el módulo de un minuto) hasta una hora o incluso más. Cuando se sienta cómodo con un determinado estadio, puede avanzar hasta el siguiente. El estadio 4 le invita a llevar la indagación, más allá del cojín, hasta su vida cotidiana, e incluye el uso pleno, fl exible y apropiado de cualquier aspecto de la Práctica Integral de Vida.

Estadio 1: Asentarse en la presencia pura.

El estadio 1 tiene que ver con el establecimiento de la concentración. El uso de la meditación de la respiración (anteriormente descrita) cultiva la concentración hasta poder estabilizarla durante cinco minutos. Cuando lo logre, debe seguir fortaleciendo los músculos de la contemplación, ya sea de forma alterna o como práctica continua. También es posible practicar cinco minutos de meditación en la respiración al comienzo de cada sesión de indagación integral.

Alcanzado el punto en el que pueda mantener la estabilidad de la meditación (¡lo que puede requerir varios meses de práctica!), puede, a los pocos minutos, dejar de contar y permanecer sencillamente atento a la respiración. Preste atención al momento presente del ciclo respiratorio sin necesidad de contar. Utilice entonces la respiración como un modo de anclar la atención en el momento presente. Utilícela para liberarse y trascender la mente pensante y descansar en la presencia pura. Manténgase abierto a la condición natural de la conciencia sin forma.

Relájese y libere su atención en el sorprendente y siempre nuevo momento presente. Siéntese, respire y permanezca presente ante el misterio de lo nuevo y de lo desconocido.

Estadio 2: Indagación.

Quizás cuando se sienta cómodo con el estadio 1 de la práctica y pueda mantenerse en la conciencia sin forma, llegue a advertir que hay ocasiones en que la mente a veces se distrae y, dejándose absorber por pensamientos, emociones y sensaciones, se *contrae* ante ese espacio beatífico.

Son muchas y muy diversas las formas en que la mente tiende a contraerse crónicamente. Cuando uno medita, por ejemplo, esa contracción puede asumir la forma de pensamientos, imágenes, sentimientos, ensoñaciones o cualquier otra forma de distracción que experimente mientras está sentado. Cuando advierta que algo así está sucediendo, relájese y emprenda una indagación. Elija la pregunta que más le ayude a reconocer la actividad convulsiva que tiene lugar en los niveles más sutiles de la atención. Utilice preguntas como "¿Quién soy yo?", "¿Qué estoy haciendo?" o, más humorísticamente "¿De qué me estoy riendo?". Pero sus preguntas también pueden orientarse en una dirección más profunda y sutil como, por ejemplo, "¿Evitación?" o "¿Contracción?".

Indagar no implica emprender un análisis de las razones que explican la puesta en marcha de su mente (como preguntarse, por ejemplo "¿Qué es lo que estaré evitando y por qué?"), sino sencillamente cobrar conciencia de lo que realmente está ocurriendo en ese movimiento errante de la mente hasta llegar finalmente a ver

esta actividad tal y como ocurre, y dejarla ir para volver luego a prestar naturalmente atención a la respiración.**** Dicho de otro modo, durante la indagación uno se pregunta "¿Qué es lo que estoy haciendo en lugar de permanecer presente como atención libre? ¿Qué hay aquí de lo que ser consciente?", una pregunta a la que los sabios podrían responder «la inmensa vacuidad y la contracción automática de la mente».

En la práctica, la indagación es muy rápida. Sólo hay una invitación abierta a la atención plena, mientras la atención regresa a la respiración y al momento presente sin forma. Cuanto más profundicemos en la indagación, más capaces seremos de ver la actividad de la contracción y de entender y asumir la responsabilidad de la dinámica sutil a través de la que emerge el yo separado.

Cuanto más se profundicemos en este proceso, más nos asentaremos en la vacuidad, en la Gran Mente. Permita, pues, que los pensamientos se liberen espontáneamente.

Estadio 3: Utilice libremente las herramientas de la Práctica Integral de Vida como forma de indagación.

Después de haber perfeccionado el segundo estadio de la indagación integral, hasta el punto de que el proceso de la indagación se convierta en algo verdadero y natural, puede pasar al estadio 3 y utilizar la Práctica Integral de Vida como forma más explícita de llegar a la meditación.

¿Qué es lo que habitualmente le distrae de la presencia pura? A veces se trata de una cuestión relacionada con la sombra. Por ejemplo, si durante la meditación aparece una determinada persona o situación emocionalmente cargada, puede enfrentarse a ella, hablar con ella y convertirse en ella utilizando el módulo de un minuto del proceso de la sombra 3-2-1.

Y, aunque el trabajo con la sombra suele ser muy necesario, también puede emplear cualquier otra práctica integral para liberar la atención.

- Puede hacer un proceso de la sombra 3-2-1 con cualquier situación que le preocupe.
- Puede refrescarse con prácticas corporales, como respirar desde el corazón y dirigiendo el círculo de la fuerza vital, llenar su cuerpo

de energía, irradiando desde hara, el corazón y la cabeza.

- Puede preguntarse "¿Evitar?", "¿Contraer?" o "¿Quién soy yo?"
- Puede evocar al Espíritu desde la perspectiva de la segunda persona, pronunciando internamente la palabra "Amado".
- Puede indagar incluso directamente de un modo que, sin asumir *ninguna forma externa* concreta, le permita recuperar simplemente la conciencia libre.
- Por último, también puede utilizar cualquier elemento del mapa OCON para identificar y ubicar su atención. ¿Está teniendo una experiencia de estado concreta?, ¿cuál es el contexto en el que está apareciendo?, etcétera, etcétera, etcétera.

Así es, independientemente de la forma concreta que asuma, la indagación integral. Elija una cuestión o práctica que pueda utilizar para liberar la contracción compulsiva de energía y atención que tiende a ocurrir. Utilícela para relajar la contracción crónica de la conciencia que acaba separando al sujeto de todos los objetos. Indague y libérese de los miedos habituales que fl otan en la inmensa Talidad que usted realmente es. Indague y vuelva a asentarse en la presencia pura.

Estadio 4: Practique la indagación integral en su vida cotidiana. Cuando haya estabilizado la indagación integral, puede empezar a utilizarla no sólo durante la sentada formal, sino en *cualquier otro momento de su vida* cotidiana.

De ese modo, la meditación acabará generalizándose naturalmente a toda su vida vigílica, trascendiendo la división artificial entre meditación y actividad vital. Y, en la medida en que la conciencia vaya impregnando de un modo más libre y pleno su experiencia vigílica, también puede empezar a asomar naturalmente durante sus estados de sueño y de sueño profundo.

Ésta es una disciplina fl exible e integral. Y también es una práctica muy avanzada que empieza en el momento en que uno libera la atención de sus pautas compulsivas en la sincronicidad sin forma con y como aquello que afl ora espontáneamente en el momento presente. Apenas caiga en la objetivación, la oposición, la otredad o el pensamiento, puede emprender la indagación apelando, para liberar

su atención y su energía, a la práctica que más adecuada le parezca. La cuestión, sea fuere sea la técnica que elija, consiste en hacerlo plenamente hasta que se libere de las contracciones limitadas y recupere la conciencia sin forma de y como el momento presente. Luego, desde esa libertad, retome su vida cotidiana.



Módulo de un minuto Indagación integral

1. Siéntese tranquilamente con la espalda recta y respire naturalmente.
2. Descanse en el momento presente, liberando la atención en la Talidad o apertura en la que todo emerge. Relájese en lo que es.
3. Si aparecen pensamientos o advierte que su atención fl aquea, formúlese una pregunta que le ayude a advertir lo que le ha alejado de la conciencia incondicional. Para ello puede preguntar "¿Quién soy yo?", "¿Qué estoy haciendo?", "¿Estoy evitando algo?", "¿Estoy contrayéndome ante algo?"...
4. Formule la pregunta y, en lugar de tratar de responderla, ábrase a una comprensión más profunda. No se adentre en ninguna historia mental relativa a la evitación o la contracción. Manténgase abierto al momento presente y cobre conciencia de lo evidente.
5. Cuando emprenda la indagación, relájese y libere su mente convencional. Relájese en el momento presente tal cual es y permita que la indagación prosiga de manera azarosa o espontánea.
6. Concluya, cuando haya pasado el tiempo, la sesión, y dedíquela.

 **Práctica estrella Los tres rostros del Espíritu**

Unifíquelo todo

La *contemplación* en tercera persona, la *comunión* (u oración) en segunda persona y la *meditación* en primera persona son dimensiones inherentes a cualquier vida espiritual integral y, si no las tenemos en cuenta, soslayaremos algo muy importante. Podemos hacer prácticas concretas de primera, segunda y tercera persona, o unificarlas en una meditación integral simple como la de los tres rostros del espíritu.

Nosotros nos relacionamos con las cosas —incluido el Espíritu, el gran Misterio, la Talidad o lo omnipresente— a través de perspectivas. Y, como hemos señalado anteriormente, las perspectivas a través de las que nos relacionamos con el Espíritu se parecen mucho a las perspectivas a través de las que nos relacionamos con cualquier otra cosa.

- Podemos contemplar, servir, pensar, conocer y *hablar del* Espíritu, (conociéndolo) como naturaleza a través del estudio y la filosofía en tercera persona.
- Podemos relacionarnos como el Espíritu (fundiéndonos) y *escucharle, rezarle, recibirle* o *comulgar* con Él en una relación en segunda persona.
- Podemos meditar, despertar, sentir y conocer al Espíritu como nosotros mismos y hablar como él (despertando al Yo de todo) en una percepción en primera persona de nuestra fuente y substancia.

Meditar en los tres rostros del Espíritu

Podemos comprometernos en ejercitar los tres rostros del Espíritu durante unos minutos, una hora o incluso en más tiempo. Y también podemos entrar en profundo compromiso con las contemplaciones y meditaciones que hemos presentado en las páginas 240-241, como la contemplación en tercera persona, la oración o comunión en segunda persona y la meditación en primera persona.

Es posible evocar las tres perspectivas utilizando frases breves o

palabras sencillas. Cuando advierta que su atención fl aquea y que es momento de regresar a la práctica, puede utilizar una palabra o una frase (en primera, en segunda o en tercera persona) que ayude a su cuerpo-mente a conectar con lo Último y, de ese modo, regresar a la respiración.

Una de las frases cortas más útiles para la primera persona es "Yo soy". También puede utilizar expresiones como "Yo mismo", "¡Esto!", "Conciencia", "Presencia" o "Mente-espejo".

En el caso de la segunda persona podemos utilizar el nombre de Dios, como Tú, Amado, Mi amor, Jesús, Alá, Amitabha, María, etcétera, etcétera, etcétera.

Los nombres o frases que podemos emplear en tercera persona son Espíritu, Kosmos, Realidad, Esidad, Perfección, Gaya, Evolución, etcétera.

En este tipo de práctica meditativa conviene:

1. Atender a la respiración.
2. Asentar la relación en tercera, segunda y primera persona con lo Último utilizando una palabra o frase corta para cada una de ellas.
3. Recordar, cuando lo crea oportuno, con todo el sentimiento posible, cualquiera de esas frases o palabras.

Empiece anclando la relación en tercera persona con lo Último en su cuerpo, su mente y su sentimiento. Luego experiméntelo mientras lo asocia a la palabra o frase elegida para invocar y expresar esa relación en tercera persona como, por ejemplo, "Kosmos".

Diríjase luego, con pleno sentimiento, hacia lo Último, asumiendo una intimidad con la segunda persona y dejando que se registre en la respiración, el cuerpo, la mente y el sentimiento, mientras lo asocia a la palabra o frase elegida para invocar y expresar esta relación en segunda persona como, por ejemplo, "Amado".

Profundice luego en esa intimidad hasta que se abra al reconocimiento de la no separación, es decir, a su identificación en primera persona con y como lo Último, dejando que su respiración, su cuerpo, su mente y su sentimiento registren su Identidad Última y

asóciela a una palabra o frase que haya decidido invocar y expresar esta percepción en primera persona como, por ejemplo, “Yo soy”.

Siéntese y cobre luego conciencia de la respiración. Al azar y en cualquier momento en que descubra que su mente se distrae pronuncie, con todo el sentimiento que pueda, una de las tres palabras o frases cortas que expresen su relación en primera, segunda y tercera persona con la Realidad Última.

La clave consiste en elegir palabras que le resuenen. Siéntase libre para elegir términos diferentes a los sugeridos. Lo importante, repitámoslo, es emplear frases que le resulten evocadoras.

Siéntase libre para repetir, si lo desea, una frase sencilla durante varios minutos o incluso durante toda una sesión. También está bien seguir hasta que aparezca espontáneamente otra palabra u otra frase.

Cuando meditamos de este modo resonamos, una y otra vez, con lo Último, desde una perspectiva o desde otra. Nos sentamos en silencio, escuchando y abriéndonos a lo Último través de todas las perspectivas.



Módulo de un minuto Los tres rostros del Espíritu

En cualquier momento podemos experimentar el Espíritu en tercera persona (como un ello), en segunda persona (como un tú) o en primera persona (como un yo). Repítase tranquilamente las siguientes frases, dejando que cada perspectiva aparezca simple y naturalmente:

- *Contemplo el Espíritu como todo lo que emerge, como la Gran Perfección de éste y de todos los instantes.*
- *Observo y me fundo con el Espíritu como el Amado infinito, que me otorga su bendición y su perdón y al que dirijo toda mi gratitud y devoción.*
- *Descanso en el Espíritu como el Testigo, el Yo primordial, la Gran Mente que es una con todo.*
- *Permanezco durante todo el día, de manera sencilla y natural, en esta contemplación, comunión y meditación omnipresente.*

Siempre puede reemplazar, si así lo desea, la palabra "Espíritu" por cualquier otra de su elección que evoque un Ser Último como, por ejemplo, Dios, Jehová, Alá, Cristo, el Señor o el Uno.

 **Práctica estrella Intercambio compasivo**

Conectar con todo y permitir que todo desaparezca

El intercambio compasivo es un modo de utilizar el cuidado y la compasión autosacrificados y autotrascendentes para no quedarse crónicamente identificado con una perspectiva y poder moverse libremente por todas ellas. Esta práctica meditativa consiste en intercambiar, de manera consciente y deliberada, nuestro yo por el de los demás, es decir, asumir la perspectiva de "otro", considerar al yo como si fuese "otro" e, invirtiendo la orientación habitual del ego, beneficiar a ese otro *a expensas* de uno mismo.

La mayoría de las criaturas tienden a alejarse del dolor y a acercarse al placer. Nosotros nos movemos instintivamente para defender al yo del malestar y el daño, y satisfacer las necesidades y los deseos del yo. En este sentido, el intercambio compasivo nos permite disolver la armadura que hemos erigido en torno a esta orientación limitada basada en la supervivencia.

De hecho, lo que hacemos es invertir la orientación habitual del yo, invertir la tendencia automática a buscar el placer y evitar el sufrimiento*, inspirando* el sufrimiento *y espirando* la liberación placentera del sufrimiento.

Por decirlo con pocas palabras, durante el intercambio compasivo, el "yo" atiende al "tú" y cuida de él, luego hace lo mismo con el "nosotros" y con el "ellos", y finalmente vuelve al "mí", es decir, al yo, para descansar entonces en el Yo del yo, es decir, en el Testigo en el que emergen todas las perspectivas.

Meditar en el intercambio compasivo

El intercambio compasivo puede practicarse durante cualquier período

de tiempo, desde dos o tres minutos (módulo de un minuto) hasta una hora o más. Veamos ahora los elementos y pasos esenciales de la práctica del intercambio compasivo:

1. Preste atención y sentimiento al corazón a través de la respiración, al mismo tiempo que evoca un recuerdo que moviliza la experiencia del respeto y de la compasión.

2. Imagine a un ser querido e inspire en su corazón todo el malestar y el sufrimiento que esa persona haya experimentado. Luego espire la esencia de la libertad del sufrimiento y diríjala hacia esa persona.

3. Inspire, mientras sigue respirando, el malestar y el sufrimiento de un número cada vez mayor de personas. Exhale, con cada espiración, la esencia de la liberación y la libertad del sufrimiento y oriéntela hacia un grupo cada vez mayor de personas.

4. Durante la siguiente serie de respiraciones expanda el abrazo de su cuidado hasta llegar a incluir a todos los seres. Inspire su sufrimiento y malestar, exhale la esencia de la libertad y de la liberación del sufrimiento y diríjala hacia todos los seres. Esta inversión completa del impulso del yo a buscar el placer y evitar el dolor puede resultar muy difícil, llegando a despertar todo tipo de resistencias y negatividades. Una clave del intercambio compasivo consiste en regresar una y otra vez a la práctica y seguir aceptando y liberando esas reacciones.

5. Concéntrese luego en sí mismo como un ser sensible entre otros muchos. Inspire su sufrimiento y malestar y exhale la esencia de la libertad del sufrimiento, dirigiéndola hacia sí mismo. Respire, sienta, abrace y, desde esta perspectiva libre, afirme toda su vitalidad y humanidad.

6. Como último paso de la práctica del intercambio compasivo, advierta que usted y todas las personas, todo el sufrimiento y toda la liberación del sufrimiento que ha imaginado están emergiendo en la conciencia que testimonia todo esto, es decir, en lo que usted realmente es. Advierta, mientras sigue respirando, que ese Testigo no sólo está presente en usted, sino también en todos los demás. Su Testigo es exactamente el mismo que el de los demás. Sólo hay un "Testigo". Descanse en esa expansión natural, abierta y sin esfuerzo de la Conciencia.

La práctica perfecta

Algunas tradiciones espirituales que cuentan con un amplio abanico de prácticas meditativas denominan práctica "perfecta" a la más sencilla y radical de todas ellas. Y aunque haya prácticas que, durante décadas, se han reservado a iniciados, en esencia, todas ellas se refieren a la misma con la que empezamos esta exposición de la meditación, según la cual:

Ninguna práctica es necesaria. Ya estás descansando en la Talidad omnipresente y sin fronteras de la conciencia. Renuncia, pues, a todo esfuerzo y descansa. Advierte el espacio ilimitado y eterno de la conciencia en el que todo aflora. Descansa ahí. Descansa nuevamente. No te preocupes si sólo dura unos breves instantes. Descansa de nuevo en la conciencia espaciosa, vacía y omnipresente. Y descansa otra vez, aunque sólo sea unos pocos instantes. El esfuerzo resulta innecesario. Sigue descansando en la conciencia (o advierte que ya estabas descansando en ella) hasta que eso se convierta en algo permanente y evidente de continuo.

¿Qué es lo que se torna permanente y evidente?

Nada y todo.

Esto es todo.

Eso de lo que nada puede decirse.

La Esidad misma.

El Espíritu.

Tú.

Esto.

Siempre.

Ya.

Ahora.

Sí.

---

* Estas palabras poseen una historia interesante y también existen, entre ellas, importantes diferencias. La tradición cristiana medieval, por ejemplo, denominaba *contemplatio* a lo que hoy en día llamamos *meditación* (una práctica sentada y silenciosa de conciencia pura), mientras que el término *meditatio* se refería a la reflexión en torno a una determinada cuestión. En su uso actual, la *meditación* consiste en sentarse silenciosamente en la conciencia pura de la primera persona, la *contemplación* implica la observación de un objeto en tercera persona y la *oración* y *comunión* se refiere a aspectos de una *relación* en segunda persona con lo divino.

** Michael Murphy y Steven Donovan, *T e Physical and Psychological Effects of meditation: A Review of*

Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography (T e Institute of Noetic Sciences, 2004), www.noetic.org/research/medbiblio/index.htm.

*** También puede experimentar con otras frases. A quienes hablan inglés les recomendamos la frase "I am".

**** También es importante advertir que esta práctica no tiene que ver con el llamado "etiquetado" (otra forma muy popular de meditación, que implica la identificación, en la medida en que van apareciendo, de los diferentes tipos de fenómenos experienciales, etiquetándolos como "pensamientos", "recuerdos", "sueños", "dolor", "cosquilleo", etcétera). En este caso, uno formula sencillamente la pregunta y advierte lo que ocurre mientras descansa en la conciencia presente.

8. La ética integral

La necesidad de una ética integral

Como toda ética, la ética integral consiste en el arte de *ser una buena persona*. La ética integral consiste en el ejercicio de la **bondad** en nuestra vida cotidiana y tiene en cuenta todas las formas de sinceridad, autenticidad, respeto y valentía que constituyen nuestra integridad básica. La ética integral también se refiere a aquellas dimensiones de nuestra vida que tienen que ver con decisiones difíciles y complejas, y con juicios matizados sobre lo que está bien y lo que está mal, lo que es aceptable, lo que es inaceptable y lo que, con frecuencia, es inevitablemente ambiguo. Es el hogar de los **dilemas morales** de la política, de la sexualidad, de la salud, de las relaciones, del trabajo, del dinero y, en ocasiones, de aquellas situaciones que tienen que ver con la vida y con la muerte.

La ética integral no aspira a decirnos cómo tenemos que vivir ni quiere responder concretamente a las cuestiones morales a las que nos enfrentamos. Muy al contrario, sólo pretende proporcionarnos un *marco de referencia* para pensar en el modo en que vivimos y ayudarnos así a tomar las mejores decisiones morales posibles. También *da sentido* a las diferentes estructuras éticas empleando las distinciones OCON (es decir, cuadrantes, niveles, líneas, estados y tipos).

Pero, por encima de todo, la ética integral es una *práctica*, una empresa evolutiva y abierta, instante tras instante, que aspira a encarnar el auténtico respeto y actualizar nuestras intuiciones más profundas sobre “lo que está bien”, tanto en nuestra vida como en el mundo en general.

¿Pero no es la ética aburrida, tensa, opresiva...?

Así es porque, al menos en cierto nivel, los "valores morales" y la "ética" no son muy divertidos. Después de todo, son términos empleados para subrayar la necesidad de obedecer los "deberías" (obligaciones) y los "no deberías" (prohibiciones) tradicionales. En determinado nivel, pues —que está, por cierto, ligado a la obediencia infantil—, la ética nos dicta lo que tenemos que hacer. Pero ése no es más que un nivel *convencional* de la ética. Y es que, en la medida en que avanzamos y nos desarrollamos, la ética va alejándose de la obediencia a reglas preconcebidas y tiene que ver con algo más elevado, inteligente y renovador.

Por ejemplo, la ética propia de los niveles integrales de la conciencia no se basa en el miedo, en el egoísmo poco inteligente de ser un "buen chico" o una "buena chica". En esos niveles, la moral deja de limitarse a la obediencia a las normas parentales y se convierte en una manifestación consciente de la libertad, la expresión natural de un interés que va más allá de uno mismo.

Obviamente, la moral convencional puede ser algo positivo que resulta especialmente importante en la transición que conduce desde la conciencia *egocéntrica* hasta la conciencia *etnocéntrica*, desde el interés exclusivo por *mí* hasta el respeto y la preocupación por un grupo mayor (como mi familia, mi tribu o mi nación). Pero, no obstante, más allá de la ética hedonista y tradicional, existen modalidades de ética *post-convencionales*, entre las cuales cabe destacar los estadios *mundicéntrico*, *multi-mundicéntrico* y *kosmocéntrico*.

La ética, como la vida, es más libre —y también más divertida— cuantas más perspectivas incluye. El desarrollo ético va acompañado de la capacidad de asumir perspectivas cada vez más amplias, desde el "yo" de primera persona (en donde todo gira en torno a mí) hasta la perspectiva de segunda persona del "nosotros" (en donde gira en torno a nuestra familia o nuestro grupo) y otras perspectivas todavía más amplias y completas como, por ejemplo, la tercera persona del "todos nosotros" (es decir, todos los seres humanos y el planeta mismo) y "todos los seres sensibles" (que incluye los muchos espacios del mundo y, en última instancia, a los seres pertenecientes a todos los espacios y todos los tiempos).

La ética integral incluye todos estos niveles, porque su objetivo apunta a aumentar la salud de cualquier nivel, al tiempo que moviliza amablemente el desarrollo hasta niveles más elevados y abarcadores.

Las sociedades moderna y postmoderna están familiarizadas con las morales etnocéntrica, mundicéntrica y multi-mundicéntrica, o, dicho en otras palabras, con las morales ámbar, naranja y verde. Hemos visto, de hecho, las guerras

militares y culturales provocadas por la colisión entre estas diferentes perspectivas, desde “mi país (o mi tribu o mi religión), esté en lo cierto o esté equivocado” (ámbar) hasta “libertad y justicia para todos” (naranja) y “la necesidad de cuidar de toda la red de la vida” (verde). Obviamente, cada uno de estos niveles encierra una fracción de la verdad pero, puesto que consideran que la suya es la única *completa*, parecen ciegos al resto de las verdades y están perpetuamente en conflicto con ellas. Sólo al adentrarnos en los niveles integrales empezamos a advertir y reconocer el modo en que los diferentes niveles forman parte de un amplio despliegue evolutivo. Es por esto por lo que, quienes practican una ética integral, se ocupan naturalmente de cuidar la salud de todo el proceso evolutivo o, dicho de otro modo, al tiempo que alientan también su propio desarrollo, tratan de *trascender e incluir* las importantes verdades proporcionadas por los niveles egocéntrico, etnocéntrico, mundicéntrico y multi-mundicéntrico.

Nivel	Complejidad de perspectiva	Foco	Altitud
Kosmocéntrico	quinta persona (hasta la enésima persona)	todos los seres sensibles en todos los mundos	De esmeralda a turquesa, añil e incluso más allá
Multi-mundicéntrico	cuarta persona	todos los seres humanos y otros seres, pluralísticamente	Verde
Multicéntrico	tercera persona	todos los seres humanos, universalmente	Naranja
Etnocéntrico	segunda persona	nosotros, familia, tribu o nación	Ámbar
Egocéntrico	primera persona	yo	Magenta y rojo

Figura 8.1 Niveles de la ética

El asedio a la ética

Lamentablemente, en los últimos tiempos, la ética se ha visto sometida al asedio de tres grandes frentes diferentes.

En primer lugar, los pensadores postmodernos del mundo académico, desentendiéndose de largo periplo evolutivo que conduce de los niveles pre-convencionales a los convencionales, los postconvencionales e incluso más allá, han centrado casi exclusivamente su atención en la importancia de la construcción cultural de la moral. Fue así como, en su comprensible intento de erradicar los juicios arrogantes, el postmodernismo extremo cayó en un "relativismo moral" que, atribuyendo el mismo valor a todas las posturas, ha acabado despojándonos de toda brújula moral.

En segundo lugar, los psicólogos postmodernos han subrayado el daño provocado por los juicios duros e incapacitantes, sin tener adecuadamente en cuenta la importancia de la autocrítica y del discernimiento consciente.

En tercer lugar, las versiones populares erróneas de la vacuidad han acentuado la importancia de la "conciencia sin elección", también llamada conciencia sin forma, sin prestar la misma atención a las realizaciones más elevadas. Pero, en este sentido, es necesario también, aun permaneciendo arraigados en la vacuidad, establecer juicios y movernos, en nuestra realidad social y cultural, desde ellos.

Hoy en día, basta con asistir a cualquier curso de ética profesional (en casi cualquier ámbito) para advertir que el tema gira en torno a cuestiones de confidencialidad, no confidencialidad y otros procedimientos que, en el mejor de los casos, apuntan exclusivamente a la protección de sus clientes y sus colegas. Pero este tipo de ética, limitada a una forma de guardarse las espaldas para eludir quejas, demandas y acusaciones de corrupción, está muy lejos de ser un modo de expresar el respeto consciente. Ésa es una "ética" que no está tan motivada por el respeto como por el miedo a las consecuencias y que, al reforzar las motivaciones *pre-convencionales*, acaba obstaculizando el desarrollo ético.

Nos parece lamentable que esas versiones descafeinadas de la "ética" hayan acabado ocupando un lugar tan predominante. A ellas, en suma, se debe que nuestras decisiones éticas sean tan supersimplificadas, como si nuestras únicas alternativas al respecto fuesen la obediencia a la convención social, el pragmatismo moral o el relativismo moral que nos lleva a subrayar "lo que está bien para nosotros".

Es posible descubrir una sensibilidad ética más elevada

La verdadera ética, la ética del respeto, parece haber caído en el olvido. Y éste es un auténtico problema, porque la ética es una virtud fundamental que en modo alguno ha quedado obsoleta. No existe, a falta de intención de comportarse éticamente, Práctica Integral de Vida. Y aunque sea cierto que no hemos incluido a la ética en los módulos básicos, debemos señalar que no lo hemos hecho porque sería redundante, ya que la intención de relacionarnos atenta y conscientemente con los demás se halla implícita en el deseo mismo de emprender una Práctica Integral de Vida. Dicho de otro modo, tampoco programamos los ejercicios éticos para practicarlos a determinada hora del día, sino que vamos ejercitándolos en la misma medida en que la vida nos los presenta. Es por esto por lo que la práctica ética va expresándose naturalmente de continuo, en la medida en que se desarrolla la conciencia ética del practicante. Y aunque la práctica ética integral pueda incluir determinadas directrices y compromisos, que uno puede tomarse ciertamente muy en serio, también se convierte en una forma de ser, en una forma de *sintonizar* con las exigencias y con la energía del momento. Y podemos pensar en ello como una suerte de **sensibilidad ética**. De la misma manera que el buen músico de jazz puede *sentir* la dirección en que debe moverse la música, el practicante de una ética avanzada también desarrolla la capacidad de *percibir* cuál debería ser, en un determinado momento, la acción correcta o incorrecta. ¡Pero es evidente que esto requiere muchísima práctica! No en vano, la ética integral se asienta en el ejercicio consciente e integral del cuerpo, de la mente, del Espíritu y de la sombra.

El marco de referencia de la ética integral

El desarrollo ético

¿Puede sentir usted el **Eros** del Kosmos, es decir, el impulso evolutivo que nos orienta hacia una mayor profundidad, complejidad y conciencia? Ese impulso nos arrastra hacia estadios cada vez más elevados del desarrollo. La ética integral postula a Eros como un gradiente o fuerza evolutiva, el mismo impulso que condujo desde el Big Bang hasta los átomos, las células y los seres humanos. Pero no debemos entender a Eros en términos meta-físicos, porque eso simplificaría una de las tendencias más esenciales, profundas y misteriosas de Kosmos. Podemos definir a esta fuerza de muchos modos diferentes pero, en cualquiera de los casos, no es una mera entelequia, sino *algo* mucho más real.

Lo importante es que la conexión con Eros, llamémosle como le llamemos, expande el círculo de nuestro respeto y compasión hasta llegar a incluir cada vez más perspectivas. Es por esto por lo que nuestro proceso de crecimiento pasa de preocuparnos por el yo (*egocéntrico*) a hacerlo por la familia, los amigos o la tribu (*etnocéntrico*), todas las personas (*mundicéntrico*), el planeta (*multi-mundicéntrico*) y todos procesos y seres sensibles (*kosmocéntrico*). Y es en los estadios verticalmente más elevados del desarrollo, cuando reconocemos la conexión que nos une a todo y a todos, que despierta una intensa sensación de responsabilidad por la totalidad del Kosmos.

La regla de platino

La capacidad de asumir perspectivas más amplias y profundas puede llevarnos a expresiones más elevadas de las normas éticas tradicionales. La regla de oro, por ejemplo, reconocida por la mayoría de las tradiciones religiosas, afirma esencialmente la necesidad de “tratar a los demás como nos gustaría ser tratados”. Pero, cuando uno alcanza otra perspectiva, puede darse cuenta de que el modo en que le gustaría ser tra-tado difiere del modo en que los demás quisieran ser tratados. Esa comprensión, precisamente, ha alentado la regla de platino, según la cual, es necesario “tratar a los demás como a *ellos* les gustaría ser tratados”. De este modo, la regla de platino honra la amplia diversidad de sensibilidades y estructuras de conciencia, pidiendo a los practicantes éticos avanzados que asuman la visión de

los demás y actúen desde ahí. El filósofo Karl Popper articuló la regla de platino cuando dijo «Aunque la regla de oro sea un buen estándar, puede ser mejorado tratando a los demás, siempre que sea posible, del modo en que *a ellos* les gustaría ser tratados».

La práctica ética vertical nos invita a alinearnos con la esencia evolutiva del Kosmos, con el Eros inherente que nos arrastra hacia círculos de respeto y compasión cada vez más amplios. Son muchos los modos en que podemos alentar nuestro desarrollo ético vertical. Una práctica consiste en agudizar nuestro discernimiento moral, nuestra capacidad de equilibrar valores opuestos y de tomar decisiones éticas sabias. Otra consiste en cobrar una mayor conciencia de los diferentes niveles del funcionamiento ético y asumir la responsabilidad de funcionar desde nuestro nivel más elevado posible. Más adelante, en este mismo capítulo, hablaremos de estas diferentes prácticas verticales.

La práctica ética horizontal nos invita a expresar de un modo más pleno y coherente nuestro respeto y preocupación ética, extendiéndola a otras dimensiones de nuestra vida. El foco no está puesto aquí tanto en el avance cognitivo o espiritual (que no, por ello, deja de ser importante), sino en *aplicar* un marco de referencia ético a nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestras actividades cotidianas, etcétera. Siempre podemos pues, independientemente del lugar que ocupemos en la espiral evolutiva, aplicar más plenamente la comprensión ética a nuestra vida y aumentar, de esa manera, la coherencia entre nuestras palabras y nuestras acciones. Como siempre es posible expresar de un modo más pleno y eficaz nuestro respeto, siempre hay espacio para la práctica ética horizontal, lo que habitualmente implica asumir la responsabilidad de los cuatro cuadrantes de nuestro ser. Y, puesto que los cuadrantes existen en cualquier altitud, poco importa el nivel vertical desde el que tendamos a mostrarlo (verde o turquesa, por ejemplo), porque siempre podemos ser horizontalmente más éticos (yo, nosotros, ello y ellos). Más adelante volveremos a este punto y lo consideraremos con más detenimiento. En la práctica, obviamente, queremos comportamos de un modo más ético tanto en lo vertical (tratando de incluir perspectivas cada vez más elevadas e integradas) como en lo horizontal (incluyendo la mayor realidad posible a la que nos permita acceder nuestro nivel actual del desarrollo).

La Intuición Moral Básica

Un principio muy útil para practicar la ética integral es la Intuición Moral Básica, que consiste en "proteger y alentar la mayor profundidad para la mayor amplitud posible". Y no olvidemos que la profundidad se refiere aquí al nivel del desarrollo y que, en consecuencia, un babuino es más profundo que una mariquita que, a su vez, es más profunda que una ameba. La amplitud, por su parte, se refiere al número de seres afectados independientemente del nivel del desarrollo, como evidencia el principio utilitario que aspira "al mayor bien para el mayor número". El importante valor de esta formulación utilitaria (que se deriva de la altitud naranja de la conciencia) es inherentemente igualitario, pero el problema es que soslaya por completo la importante dimensión de la profundidad.

La ética integral combina el igualitarismo con la debida consideración por el desarrollo. Se trata de un igualitarismo verticalmente inclusivo. Así pues, *proteger y alentar la mayor profundidad para la mayor amplitud*. Todo ser es precioso y también lo son todas las especies. Pero la profundidad evolutiva es especialmente preciosa. La extinción del pájaro dodo empobreció a la Tierra, pero la extinción del *homo sapiens* (y, en consecuencia, de la música, del arte, de la espiritualidad y de toda la cultura humana) la empobrecería todavía mucho más.

Proteger y alentar la mayor profundidad para la mayor amplitud. El modo exacto de hacer esto pertenece al dominio de la intuición moral y de la sabiduría práctica porque no hay, al respecto, una respuesta sencilla, mejor o instrumental. Y esto no tiene que ver con el cálculo, sino que pertenece al confuso mundo del ser humano y de sus interacciones.

¿A quién arrojaría a los tiburones?

La práctica ética agudiza nuestra sensibilidad y nuestra discriminación planteándonos dilemas morales de difícil solución. Y, para ello, considera con sumo detenimiento el modo de llevar a la práctica, en las situaciones más delicadas, la *intuición moral básica*. No olvide que la vida nos enfrenta de continuo a situaciones inesperadas que desafían nuestras creencias éticas.

Un dilema ético clásico en este sentido es el del bote salvavidas. Imagine que su barco está naufragando y que usted, en tanto que capitán de un bote salvavidas, debe enfrentarse, en aguas infestadas de tiburones, a la terrible decisión de arrojar al agua a tres de las diez personas que hay en un bote que sólo puede llevar a siete. Postergar la decisión arriesgando la vida de todos resultaría moralmente insostenible. Así que tiene que actuar y tiene que hacerlo rápido.

Son varios, obviamente, los factores que, en tal caso, debería considerar antes de decidirse a arrojar a alguien por la borda. No cabe la menor duda de que se desharía de Hitler y se quedaría con Einstein, Gandhi o un niño inocente. Pero otras decisiones resultan bastante más complicadas. ¿Qué haría si tuviese que elegir entre salvar a la madre Teresa, a una joven madre de cinco hijos o a un brillante cirujano? ¿A quién valoraría más, a un perro que ha salvado ya tres vidas o a un cobarde criminal que no tuvo empacho alguno, para salvarse, en pasar por encima de los demás?

Todas estas preguntas nos enfrentan a problemas profundos, paradójicos y de difícil solución. Y, aunque no haya *ninguna* solución correcta, algunas son *más correctas* que otras. Y, aunque tampoco haya aquí reglas absolutas, resulta fácil cometer errores y nuestra capacidad de tomar decisiones sabias depende obviamente de nuestro grado de desarrollo evolutivo. Éste es, pues, un tipo de problema que pone en cuestión nuestro grado de discriminación ética.

Valor básico, valor intrínseco y valor relativo

La ética integral reconoce que los seres poseen tres tipos diferentes de valor:

El **valor básico** se refiere al hecho de que toda entidad —desde un quark hasta una brizna de hierba y un ser humano— es una expresión igual del Espíritu absoluto, de la vacuidad, de la Talidad o de Dios. En este sentido fundamental, todo ser y todo sistema natural —y muy especialmente toda *persona*— es infinitamente preciosa e igualmente merecedora de consideración ética. Por esta razón, en esta discusión sobre profundidad y amplitud, no convendría soslayar la importancia de este valor.

El **valor intrínseco** se refiere al grado de desarrollo evolutivo. En este sentido, el valor intrínseco depende del grado de profundidad. Recordemos que la profundidad no es una simple escalera y que, cuando nos referimos a ella, debemos tener en cuenta la existencia de muchas dimensiones y aspectos diferentes del desarrollo.

El **valor relativo** apunta a la utilidad dentro de un determinado contexto. Quizás el cirujano del bote salvavidas mencionado anteriormente, por ejemplo, no tenga tanto valor intrínseco como la madre Teresa pero, en una situación desesperada, es capaz de salvar más vidas. (¡Resulta ciertamente delicado, como el lector podrá advertir con este ejemplo, equilibrar adecuadamente profundidad y amplitud!)

Enfrentándonos a dilemas éticos

Con cierta frecuencia la vida nos obliga a compensar las exigencias éticas impuestas por una determinada situación. A veces nos vemos obligados a elegir entre valores personales, culturales, sociales y naturales que son importantes y se hallan netamente enfrentados. Y hay ocasiones en que este enfrentamiento llega a afectar incluso a las visiones de primera, segunda y tercera persona. Hay veces en que la pregunta que debemos formularnos es “¿Qué debo hacer?” mientras que, en otros casos, debemos preguntarnos “¿Qué debemos hacer?” o incluso “¿Qué debería hacerse al respecto?”.

La ética integral apunta en la dirección general de la tendencia evolutiva ascendente del universo (Eros), pero nos arraiga en el respeto hacia la totalidad del espectro, desde arriba hasta abajo, con la intención de preservar la salud y el bienestar de la totalidad (Agape).

Pero, por más que el ejercicio de juicios normativos relativos a la bondad relativa sea un músculo que la corrección política de la sociedad post-moderna tienda a soslayar, en muchas situaciones sigue siendo esencial. ¡El discernimiento moral es una capacidad cuyo desarrollo requiere ejercicio, lo que exige coraje, claridad y práctica!

Moral y ética

Hasta el momento hemos utilizado el término "ética" para referirnos a todo el ámbito de la ética, de la moral y de la conducta. Y, como el lector habrá advertido, hemos utilizado indiscriminadamente las palabras "ética" y "moral", aunque lo cierto es que la teoría integral las diferencia claramente. Además de abarcar el reino de la moral y de la ética, la expresión "ética" se aplica a los valores y expectativas propias de un determinado grupo (como sucede, por ejemplo, con el caso de los médicos o de los abogados), mientras que la "moral" suele referirse a los juicios realizados por el individuo. Podemos utilizar los cuatro cuadrantes para distinguirlos y ver su relación con la **conducta** (que tiene que ver con lo que *realmente hace* el individuo) y con la **ley** (que se refiere a los sistemas de reglas que gobiernan la conducta colectiva).

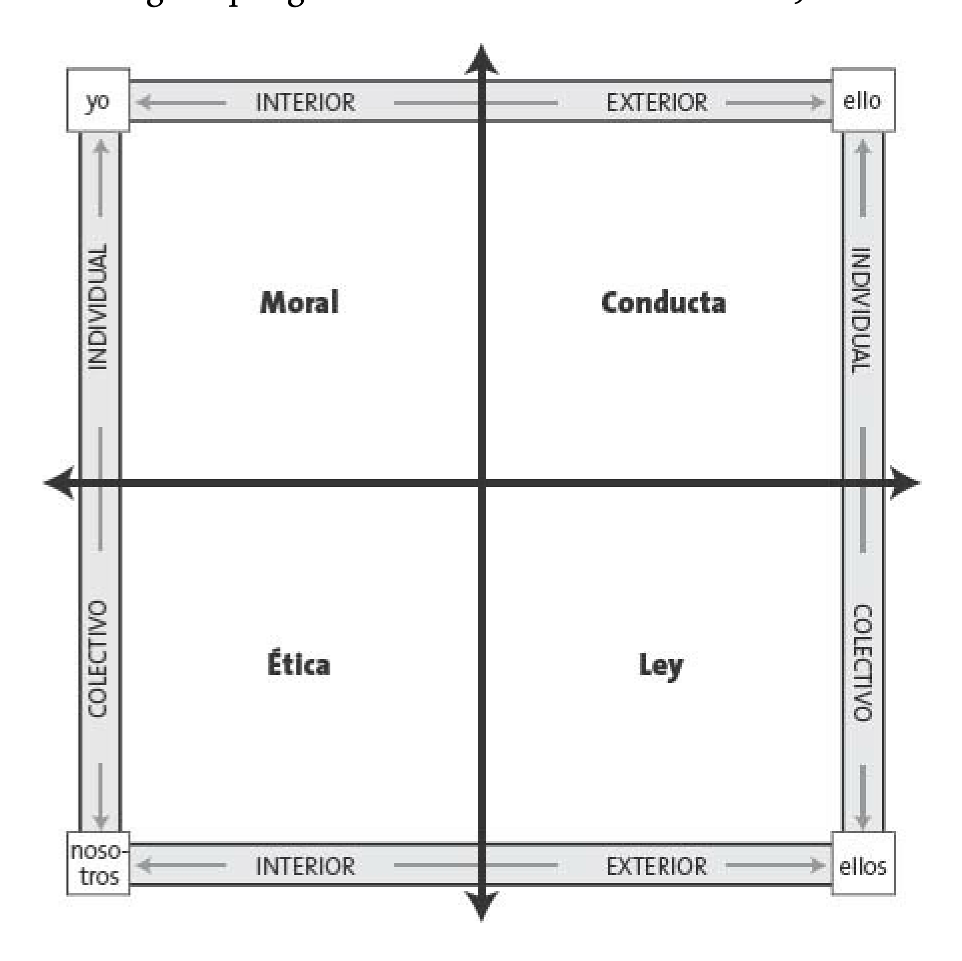


Figura. 8.2 Los cuatro cuadrantes de la ética

Nosotros, en tanto que individuos, tomamos decisiones morales ("¿Qué debo hacer?") que determinan nuestra conducta ("lo que realmente hago"). Como cultura, debatimos la ética tanto de las decisiones individuales como de las

decisiones colectivas ("¿Qué debemos hacer?") y establecemos normas o leyes que deben cumplirse ("¿Qué podemos hacer?") y las consecuencias de su transgresión.

Pero también utilizamos la palabra "ética" en un sentido más amplio, para referirnos globalmente a la *práctica de la bondad básica*. Así pues, no sólo hay una ética de los abogados, los médicos y los funcionarios públicos, sino que también hay una ética del practicante de la PIV. Y, en este sentido, la PIV cultiva una forma postconvencional (y a veces post-postconvencional) de ética, lo que implica una forma de juicio muy individual, aunque también universal.

Lo que universaliza la ética integral no es la aplicación global de cualquier norma particular, sino el reconocimiento de un impulso evolutivo universal (Eros) hacia una **mayor profundidad**, por una parte, y una **mayor amplitud**, por la otra. Otra forma de decir esto será afirmar que la ética integral aspira a tener en cuenta e incluir el *mayor número* de perspectivas posible (mayor amplitud), sin soslayar el peso proporcionado por las perspectivas *más profundas* y *más elevadas* (mayor profundidad).

No ser parciales: Los cuatro cuadrantes de la práctica ética

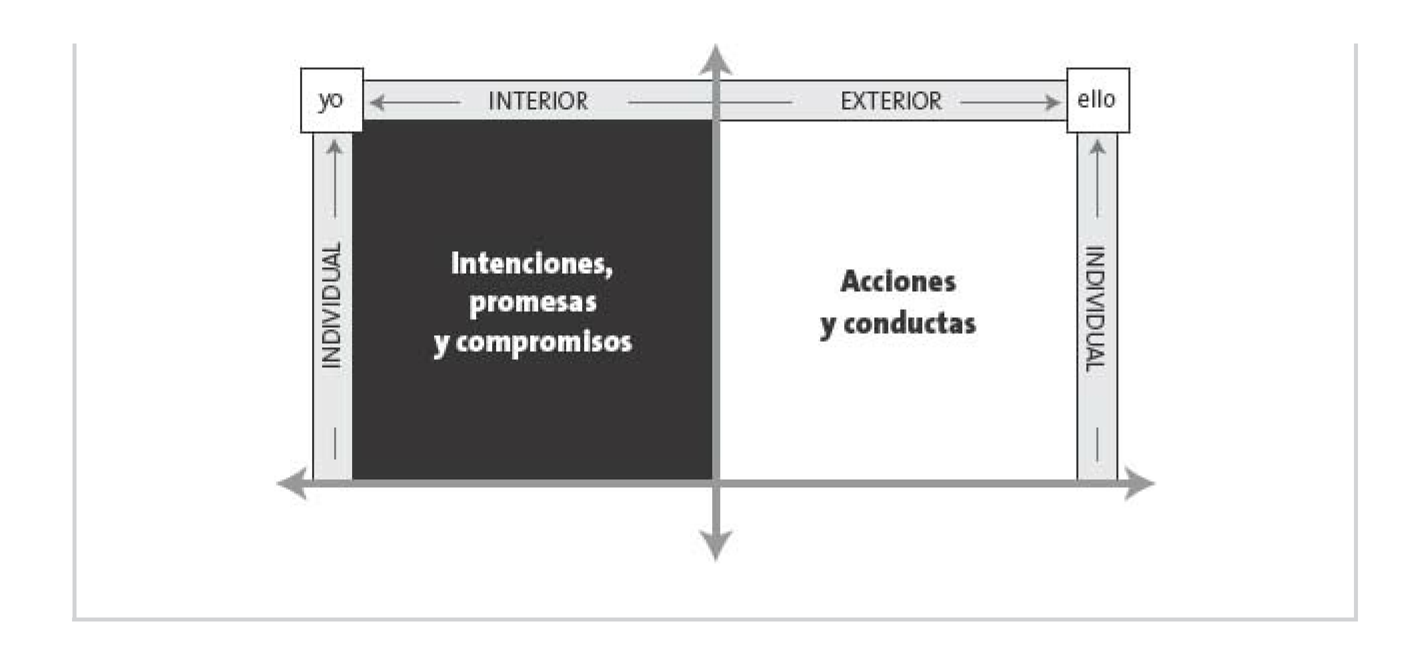
Hay otro sentido en el que la ética integral abarca los cuatro cuadrantes. Si nuestra existencia abarca las cuatro dimensiones del yo, el nosotros, el ello y el ellos, la práctica ética puede (y, en realidad, debe) afectar a los cuatro cuadrantes. Recuerde los diferentes fenómenos que emergen en cada uno de los cuatro cuadrantes. ¿Cómo se relaciona éticamente con esos aspectos diferentes de su ser-en-el-mundo? ¿Qué aspecto tendría una visión omnicuadrante de la ética?

Cuadrante superior izquierdo, yo

El espacio individual-interior o "yo" es el asiento de la **cognición** ética. Nuestro nivel de desarrollo interior, es decir, el número de perspectivas diferentes que nuestra conciencia puede asumir, determina el rango y la profundidad de nuestras decisiones éticas. El cuadrante superior izquierdo también es el dominio de la **conciencia** ética, donde se asienta nuestra responsabilidad o nuestra oportunidad, por ejemplo, de hacer el bien. Una práctica ética clave propia del cuadrante superior izquierdo es la **autorreflexión** que, en aras de una mayor claridad moral, nos lleva a zambullirnos en nuestras profundidades, examinar nuestro corazón y ponernos en cuestión a nosotros mismos.

La integridad se refiere a la coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos

La práctica ética tiene que ver con el esfuerzo sincero de alinear nuestras acciones (cuadrante superior-derecho) con nuestras intenciones (cuadrante superior-izquierdo).



En nuestro cuadrante superior izquierdo hay pensamientos, intenciones y deseos que nadie más puede saber… y debemos convivir con ellos. Se hallan, por así decirlo, entre usted y el Espíritu en segunda persona. Pero esto también pone de relieve la necesidad de que la práctica ética incluya el **trabajo con la sombra** como forma de eliminar, de nuestros juicios, las creencias injustificadas y las distorsiones emocionales.

También hay que decir, por último, que el cuadrante superior izquierdo es el asiento de la ética **intrapsíquica** que, dicho con otras palabras, tiene que ver con el modo en que nos tratamos a nosotros mismos. ¿Confiamos en nosotros mismos? ¿Abusamos de nosotros o nos tratamos mal? ¿Somos amables con nosotros? ¿Somos *compasivos*, tanto en las modalidades masculina como femenina de la compasión, en la medida en que la situación lo requiere, *con nosotros mismos*?

Cuadrante superior derecho, ello

¿Cuál es su conducta? ¿Y cuáles son sus principales impactos?

Si el cuerpo puede ser considerado un templo, entonces deberíamos tratar a este vehículo como parte de nuestra práctica ética correspondiente al cuadrante superior derecho. Esto incluye cuestiones tales como el ejercicio, la dieta, la apariencia, el uso de drogas e incluso otras relativas a la cirugía plástica, por ejemplo. Pero recuerde que la ética del cuadrante superior derecho puede funcionar también a muchos niveles. La ética integral no necesariamente se opone al uso o la modificación no convencional del cuerpo (incluida la química cerebral, la genética y la gestión de las energías sutiles y causales). Nos obliga a discernir entre las expresiones éticas *pre*-convencionales y *post*-convencionales que, en ocasiones, llegan a confundirse por el simple hecho de ser *no*-

convencionales.

También, a modo de extensión de la ética corporal, podríamos considerar el modo como tratamos a *cualquier* "ello", ya sea un objeto natural, un artefacto cultural o una posesión personal. ¿Cómo sería, por ejemplo, una ética referida al modo en que trata su ordenador personal, su coche, un libro o una hermosa pintura? Su relación con todas esas cosas podía ser meramente instrumental o estar cargada de sentimiento. Pero existe un sentido en las decisiones éticas relativas al modo en que tratamos las *cosas* de nuestra vida.

La conducta es la expresión más elocuente y poderosa de nuestra ética, que abarca todos los cuadrantes en términos prácticos del mundo real.

El cuadrante inferior izquierdo, nosotros

Habitualmente se supone que la sede de la práctica ética es el cuadrante inferior izquierdo y de ahí precisamente se deriva la cuestión "¿Cómo debo tratarle?". Pero las decisiones éticas que tomamos con respecto a los demás nos permiten crear un espacio del "nosotros". Es por ello por lo que podemos preguntarnos "¿Cómo debemos tratar a los demás?". La ética integral del cuadrante inferior izquierdo consiste, pues, en la práctica de alentar y desarrollar los diferentes espacios del "nosotros" que habitamos, de entre los cuales cabe destacar:

- amistades
- relaciones sexuales
- matrimonio y familia
- relaciones laborales y escolares
- cualquier persona con la que establezcamos contacto (como, por ejemplo, la cajera del supermercado)
- animales (¿trata usted a su gato, por ejemplo, a patadas?)
- cualquier *posible* "nosotros", desde el nacional, hasta el global y el que engloba a toda la especie humana

Son varios los *niveles* de preocupación ética que hay en los diferentes espacios del "nosotros" en los que se ejercita la ética. La visión *omninivel* cambia el modo en que *transmitimos* nuestro respeto y cuidado ético a los distintos espacios del "nosotros". En este sentido, podemos aprender a hablar en términos que los demás puedan entender. Como cualquiera puede experimentar por sí mismo, una amistad mutua *turquesa* es muy diferente de una relación familiar entre *turquesa y ámbar*.

La ética inferior derecha, ellos

¿Cómo podemos cuidar los *sistemas* y el *entorno* de los que depende nuestra vida? Éste es el dominio de la ética propia del cuadrante inferior derecho, que incluye:

- el medio ambiente y los ecosistemas naturales
- la infraestructura tecnológica (transportes, internet, etcétera)
- el hogar
- el gobier no
- el sistema escolar
- el sistema sanitario
- el sistema económico
- la organización empresarial
- el sistema judicial

Las cuestiones claves se refieren aquí al modo en que nuestra conducta afecta al sistema (una "colección de ellos") y al modo en que deberíamos organizarlo. Aunque, desde una perspectiva verticalmente orientada, también podríamos preguntarnos "¿Qué tipo de conciencia refleja y consolida a este sistema?" o "¿De qué modo logra este sistema la mayor profundidad para la mayor amplitud?"

La preocupación fundamental del movimiento medioambiental gira en torno al sistema de la Tierra, de modo que, cuando hablamos de cuestiones de conservación, energía renovable, reciclado, sostenibilidad, aprovechamiento del suelo, etcétera, estamos refiriéndonos a preocupaciones éticas relativas al cuadrante inferior derecho. La responsabilidad cívica, el activismo social y la acción política comprometen tanto al cuadrante inferior-izquierdo como al cuadrante inferior derecho, a menudo al servicio de la evolución de nuestras instituciones.

Sin embargo, a un nivel más personal, la ética del cuadrante inferior-derecho tiene que ver con el modo en que decidimos organizar, limpiar y decorar nuestro hogar. Del mismo modo que el cuerpo superior derecho puede ser un templo y, por tanto, merecedor de respeto y consideración ética, el espacio vivo inferior derecho puede ser considerado como otro tipo de templo.

El arte de la ética integral

En esta sección nos centraremos en algunos de los aspectos más subjetivos de la ética integral, es decir, en cómo y por qué, desde un marco de referencia ético integral, querríamos vivir *creativamente*.

Tres razones para vivir éticamente

1. Sentirse bien haciendo el bien

Una vez que hemos descartado a la ética de la lista de reglas rígidas, descubrimos que muy a menudo se la equipara con la conducta desinteresada o altruista. Pero ésta también es una visión limitada, porque da por sentada una separación básica entre nosotros y los demás que, en los niveles superiores del desarrollo, resulta insostenible. Obviamente, la ética puede ser contemplada como ausencia de egoísmo, pero también podría ser considerada como una forma más sabia de *egoísmo*.

La conducta poco ética nos complica la vida. Como todo crimen tiene su castigo, si queremos eludir las consecuencias de nuestras mentiras y de nuestras traiciones, nos veremos obligados a recordarlas. Un antiguo proverbio espiritual afirma que uno de los principales secretos de la vida feliz consiste en minimizar nuestra implicación en karmas negativos. En este sentido, bien podríamos decir que la vida ética consiste en mantener esa implicación a un nivel mínimo, para conservar así limpia nuestra conciencia y abierto y sano nuestro cuerpo sutil para que, por ellos, pueda fluir más adecuadamente la energía y, de este modo, podamos —literalmente hablando— *sentirnos* mejor.

La vida ética nos beneficia tanto a nosotros como a quienes, de un modo u otro, forman parte de nuestra vida. Este tipo de vida nos permite ser más felices, relacionarnos más libremente con los demás y minimizar las inevitables y desagradables consecuencias de una forma poco ética de enfrentarnos a las dificultades que la vida nos depara. La buena voluntad no sólo es una forma inteligente de vivir, sino algo que también es muy positivo para quienes se relacionan con nosotros.

La conducta ética alienta una vida más inteligente, sana, feliz, completa, productiva y exitosa. Pero ello no sólo se expresa en el modo de respetar y cuidar a los demás, sino en el modo también de simplificar nuestra vida y de mantener clara nuestra conciencia. Y también tiene que ver con el hecho de vivir íntegramente, lo que aumenta nuestra autoridad y poder, al tiempo que nos proporciona el respeto, tanto de los demás como de nosotros mismos.

2. Promover el desarrollo a los estadios más elevados de la conciencia

La ética nos obliga a tener en cuenta la visión de los demás y a desarrollar nuestra conciencia. En el momento en que asumimos la perspectiva de otra persona, no sólo podremos tenerla más en cuenta, sino que también facilitaremos su evolución. Este tipo de transformación de nuestra conciencia es uno de los principales beneficios de una vida ética.

Veamos ahora el modo como funciona este proceso. En un determinado nivel del desarrollo, la conducta ética nos obliga a trascender los impulsos caóticos egoístas y a tener en cuenta leyes morales. En el estadio convencional (naranja), la moral nos obliga a atenernos a normas (de las que afortunadamente disponemos, porque son las que posibilitan todo lo que consideramos "civilizado") que diferencian claramente lo que está bien de lo que está mal.

Sin embargo, en un estadio más elevado del desarrollo, nuestro marco de referencia ético empieza a trascender, aunque todavía debamos seguir valorando y conservando algunos de estos aspectos, esta perspectiva. En este momento, empezamos a darnos cuenta de las pautas subyacentes de felicidad e infelicidad provocadas por nuestras palabras y por nuestras acciones.

Esto nos conduce a una motivación ética *post-convencional* que coloca a la conducta moral convencional en una perspectiva más amplia y más capaz de pensar en términos de paradojas, grises, contradicciones y valores opuestos. Esta visión no siempre se atiene a las viejas normas (llegando incluso, en ocasiones, a establecer el contexto necesario para rebelarse contra ellas), razón por la cual suele ser mal entendida tanto por sus defensores como por sus detractores.

Pero las cosas no concluyen ahí, porque la ética sigue evolucionando. En su nivel integral, la ética asume multitud de paradojas, incluyendo la apasionada defensa de la coexistencia de todas las perspectivas (a menudo en conflicto), enfrentándose y asumiendo con ecuanimidad la obligación de encarnar el respeto y la compasión a través de las decisiones concretas e inevitablemente complejas que acompañan a toda vida individual.

En última instancia, avanzamos evitando dañar a los demás. Y ello empieza tratando activamente de hacer el bien y a través del servicio compasivo que, en ocasiones, asume la forma de una apasionada misión personal.

3. La vida ética como crisol del despertar

Los atisbos de la conciencia superior nos transmiten una extraordinaria sensación de libertad. Y, especialmente en el contexto de una ética post-convencional, eso podría ir acompañado de una especie de arrogancia sutil, la sensación implícita de estar moviéndonos más allá del karma.[*] Pero ése es un gran error porque, en ausencia de ética clara, la arrogancia sutil puede desencadenar complicaciones realmente traumáticas. Todos hemos escuchado historias de maestros supuestamente iluminados que han incurrido en todo tipo de conductas inmorales.

Aunque un estadio clásico del camino zen consiste en la experiencia de liberación última de las limitaciones ordinarias… no está de más recordar que el *siguiente estadio superior* a veces se denomina "caer de la gracia". No conviene olvidar, pues, que el simple hecho de despertar del "sueño" de la existencia

kármica no implica la desaparición de ese sueño. Cuanto más elevado es el estadio de desarrollo en el que nos encontramos, más difícil resulta seguir pretendiendo estar desconectados de los demás y de las cosas. La vida ética es la que impide que el sueño, por más poderoso y libre que uno pueda sentirse, acabe convirtiéndose en una pesadilla. Es la vida ética, cuando desaparecen las motivaciones convencionales de autoprotección basadas en el miedo, la que nos mantiene alejados de los problemas.

Del lado positivo, sin embargo, la ética simplifica nuestras relaciones con el mundo de aparentes otros, evitando que los conflictos mezquinos nos distraigan y permitiendo que nuestra conciencia se abra al presente. Y aunque, en sí misma, la ética no provoque ese despertar (¡porque es tan imposible llegar al presente como a nuestra propia nariz!), no obstante, puede ayudarnos a eludir aquellas cosas que, de otro modo, lo *demorarían* o lo *impedirían*, y contribuir a mantener, cuando la realizamos, la conciencia no dual.

Un vistazo al coste de la conducta no ética

Por más que evolucione nuestra perspectiva ética, siempre tenemos acceso a una medida fiable de nuestra práctica ética. Y es que, nos guste o nos desagrade, siempre somos agudamente conscientes del grado de coincidencia o disparidad entre nuestras acciones y *nuestros criterios éticos*.

Cuando se comporta de un modo poco ético, ¿no experimenta acaso una especie de dolor interno mental, emocional y hasta físico? Y, por el contrario, ¿no resplandece de buenos sentimientos cuando se comporta bien? Es como si, en nuestro interior, hubiese un monitor interno que nos obligase a cobrar conciencia de nuestros errores y de nuestros ejemplos éticos, aun en aquellas dimensiones más confusas y en las que carecemos de claridad.

Conciencia y respeto

La conciencia y el respeto, que se refieren respectivamente a la Gran Mente y al Gran Corazón, son dos aspectos fundamentales de la Práctica Integral de Vida.

La ética integral:

- Consiste en ser lo más conscientes y respetuosos que podamos en el momento presente
- Es la conducta más consciente y respetuosa posible
- Aumenta la conciencia y el respeto con los que, en el futuro, podremos relacionarnos con los demás y con nosotros mismos

La ética, pues, no se limita al cultivo del respeto y de la compasión, sino también de la *conciencia*. A fin de cuentas, sólo podemos cuidar aquello que está en nuestra conciencia. Y, en este sentido, el auténtico respeto requiere de una expansión continua de la conciencia.

De este modo, el desarrollo de la conciencia promueve también el respeto, que va seguido de una expansión de la conciencia que…

Nuestros errores éticos están estrechamente ligados a nuestros estados

mentales emocionales más torpes, negativos e infelices. No en vano nos portamos peor cuando peor nos sentimos internamente.

Pero nuestros errores éticos no sólo tienen lugar cuando peor nos sentimos, sino que *también ponen en marcha un conjunto de causas y efectos que tienden a mantenernos mal.* Es así como la conducta poco ética suelen crear y reforzar el mismo tipo de estados mentales y emocionales torpes, negativos e infelices que les dan lugar.

En cambio, la conducta ética moviliza los estados mentales y emocionales más adecuados, positivos y felices. Las conductas más generosas y valientes tienen lugar cuando mejor nos sentimos y tienden a establecer momentos futuros en los que nos sintamos bien y podamos actuar en concordancia con nuestros valores más elevados.

El precio que tenemos que pagar por los errores éticos es muy elevado, mientras que, por el contrario, las decisiones éticas sabias resultan muy recompensantes.

- **A corto plazo, el coste** de la conducta no ética es *la infelicidad, la contracción y la torpeza mental y emocional.*
- **A largo plazo, el coste** de la conducta no ética es peor, y nos aboca al *círculo vicioso* de la mentira, el desprecio y la negación de uno mismo que erosiona los cimientos mismos de la integridad y de la virtud.

Cuando hacemos cosas que nos desagradan o no podemos llegar a confesarlas abiertamente, generamos automáticamente defensas para enfrentarnos a nuestros sentimientos. "Vaya lío acabo de montar…". De un modo u otro, siempre ocultamos de los demás nuestros errores éticos y, con mucha frecuencia, hasta de nosotros mismos, pero esta actitud nos despoja de nuestra atención y genera sentimientos que socavan nuestra energía.

El engaño tiene un coste muy elevado. Divide nuestro psiquismo, socava nuestra autoestima, pone en peligro nuestros compromisos esenciales y nos tira hacia abajo. Pero el precio del autoengaño todavía resulta más elevado, porque desencadena una represión psicológica que, relegando al inconsciente aspectos muy movilizadores, nos enajena de estratos enteros de conflictos inconscientes o, dicho en otras palabras, *engrosa* nuestra sombra. Y ello socava nuestra integridad, debilitando la capacidad de tomar decisiones y de comprometernos, y obstaculizando, en suma, el logro de una vida más eficaz y poderosa.

Pero la conducta, tanto ética como no ética, suele acabar perpetuándose en forma de pautas. De este modo, la conducta no ética dificulta el camino de regreso a la totalidad y a la felicidad, mientras que, en cambio, la conducta ética no sólo nos hace más felices, sino que también allana el camino para que, en el futuro, podamos tomar mejores decisiones.

¡Me libré por los pelos!

—¡Crac! —crujió el guardabarros del otro coche cuando le golpeé.

—¡Oh no!— pensé entonces— ¡A la porra la prima del seguro por no haber sufrido ningún accidente, amén de la vergüenza, el lío y la pérdida de tiempo!— Luego eché un vistazo a todas partes y, cuando comprobé que nadie se había dado cuenta de lo ocurrido, me alejé corriendo.

Pasaron las semanas y no recibí ninguna llamada telefónica. Todo estaba la mar de tranquilo y parecía haberme salido con la mía… o eso era, al menos, lo que, por aquel entonces, pensaba.

Sin embargo, retrospectivamente consideradas, las cosas eran muy distintas.

Durante meses me había sentido avergonzado por mi engaño e incapaz de asumir mis instintos y aspiraciones más elevadas. Me sentía internamente como una rata mentirosa (¡de hecho, lo era!). Así fue como, en lugar de convertirme en alguien de quien pudiese estar orgulloso, acabé convirtiéndome en alguien centrado en escapar de los problemas.

Esta decisión siguió resonando durante años en mi interior, socavando mi sensación de integridad, hasta el punto de no sentirme merecedor de llevar la cabeza alta, razón por la cual me condené a vivir varios años a la sombra de mí mismo.

Pero, no por intangible, el precio que tuve que pagar por esa decisión dejó de ser muy elevado, mucho más que la deducción de 500 dólares de aquel año por no haber sufrido ningún accidente. Este tipo de conducta, pues, acaba resultando bastante más cara de lo que parece.

Lo que la ética integral no es

1. Una ética convencional

Ya hemos señalado los principales errores, equiparar a la ética y a la moral con la conformidad convencional o con las normas sociales tradicionales de establecen distinciones tajantes entre lo que está bien

y lo que está mal.

La ética postconvencional e integral trasciende definiciones tan estrechas y considera que no deberíamos juzgar las decisiones éticas tanto por la *conducta* externa como por las *intenciones*.

Y esto no nos exime de la responsabilidad que nos compete por el daño que nuestra conducta descuidada pueda haber provocado inadvertidamente a los demás. Muy al contrario, nos obliga a cobrar conciencia y asumir la responsabilidad de todo lo que hacemos.

Un aspecto todavía más profundo es que, aunque critiquen las limitaciones de la visión ética convencional, las personas, en aras de una perspectiva superior, siguen comportándose de forma irresponsable. Éste es un ejemplo de falacia *pre/trans* (o de falacia *pre/post)* que, por el hecho de ser ambas **no**-convencionales, toma erróneamente a las acciones *pre*-convencionales como si fuesen *post*-convencionales. Y ésta es una de las lamentables consecuencias del relativismo postmoderno, cuyas elevadas comprensiones postmodernas acaban abriendo inadvertidamente el camino a una regresión a niveles inferiores del funcionamiento moral.

Paradójicamente, *la ética integral suele reafirmar el respeto por la conducta moral convencional*, aunque por razones muy diferentes. El hecho, por ejemplo, de valorar la importancia de vivir en una sociedad ordenada y legal nos lleva a decidir obedecer literalmente leyes que consideramos innecesarias. Conduciendo, por ejemplo, podemos detenernos, aunque no haya ningún vehículo en las proximidades, ante una señal de stop. Este tipo de conducta no necesariamente implica la sumisión a la ética convencional, sino que expresa el deseo de querer vivir en una sociedad en la que todo el mundo obedezca ciertas reglas. Y aunque, desde una perspectiva externa, esta moral pueda parecer casi idéntica a la convencional, la integral se basa en una visión más profunda, matizada y francamente post-convencional.

2. Ser manso como un cordero

Otro error muy habitual consiste en suponer que la conducta ética o moral de nivel superior está completamente despojada de toda agresividad (aun de la agresividad sana).

Pero la capacidad de defender las fronteras del yo no sólo es un

estadio absolutamente necesario del desarrollo, sino también **una capacidad evolutiva esencial**. La ética integral se halla evolutivamente informada y valora positivamente la capacidad sana de defender nuestras fronteras. La conducta ética integral deja, pues, un lugar para la agresividad sana y apropiada.

No existe necesidad alguna de idealizar el respeto de los demás a expensas del respeto por uno mismo. El cuidado sano empieza por el cuidado por uno mismo y va ampliándose en círculos concéntricos al cuidado por nuestros amigos, por nuestra familia, por nuestra comunidad y por el mundo. Cuidamos de los demás *y* de nosotros mismos, no de los demás, *a expensas o en lugar* de nosotros mismos.

Quien practique la ética integral madura debe poder apelar, cuando sea necesario, tanto a la compasión masculina como a la compasión femenina. Ésta última se expresa como aceptación, respeto, cuidado y dulzura, mientras que la compasión masculina, en cambio, lo hace como discriminación, desafío, establecimiento de límites y una capacidad implacable para decir la verdad, todo ello al servicio del amor. Y, para encarnar una auténtica ética integral, es preciso aprender a movilizar ambas aptitudes.

3. La culpa residual y los falsos errores éticos

Una tercera confusión muy habitual es la que se presenta en forma de falsos dilemas éticos. Hay quienes creen estar experimentando un confl icto ético cuando están sencillamente confundidos por la contradicción entre los mensajes sociales y sus propios instintos éticos. Esto es lo que suele ocurrir cuando estamos desarrollando un nuevo conjunto de estructuras morales y sociales, pero todavía no hemos acabado de asumir la nueva perspectiva.

Judith que, durante treinta años, había sido una esposa muy dulce para su exitoso marido, se escandalizó un buen día al escucharse responder «¡Vete al infierno!» a una ligera desconsideración suya. «¿Pero qué me ha pasado? —se preguntó entonces— ¿Cómo puedo decir semejantes cosas?» Pero, por más culpable que se sintiera por haberse comportado de un modo tan poco ético, lo cierto es que las cosas no habían sido así. Necesitaba mostrarle a su marido —y a sí misma también— que ya había trascendido el rol tradicional sumiso

que, hasta entonces, había adoptado. Y, cuando logró abrirse el suficiente espacio para sí misma, pudo mostrarse deliberadamente bondadosa (o dura) como expresión de una forma de ser mucho más libre. El respeto sano por sí misma había provocado una fuga en su viejo código de conducta.

Son muchas las personas que pasan años solucionando sentimientos residuales de culpabilidad, para acabar dándose cuenta de que, en los niveles inferiores del desarrollo, no pueden decir toda la verdad sobre todas las cosas a todas las personas, en especial, a figuras de autoridad, como jefes, padres o maestros, que son incapaces de aceptar ciertas verdades. Existe una gran diferencia entre contar sincera y compasivamente tanta verdad como pueda ser escuchada (cuando alguien no puede escucharlo y procesarlo todo de un modo equilibrado) y cualquier otra alternativa. Por una parte, podríamos decir verdades crueles, dañinas o que crean separación, mientras que, por la otra, podríamos justificar el ocultamiento de información asumiendo una postura de superioridad y condescendencia que nos aleja innecesariamente de los demás. Actuar con base en estas distinciones suele requerir una gran integridad y discriminación (y, muy a menudo, años de aprendizaje y crecimiento).

Cuando se alcanza este tipo de claridad, desaparecen los falsos confl ictos éticos. Pero estas mismas situaciones pueden seguir generando espinosos problemas prácticos de comunicación y percepción que, en ocasiones, requieren el desarrollo, con el tiempo, de nuevas habilidades y de una nueva conciencia. Pero lo cierto es que, en tal caso, han dejado ya de ser auténticos confl ictos *éticos*.

Completando nuestros karmas

La conducta no ética daña a alguien en particular o a la sociedad en general. Y ese daño deja un legado. Pero, independientemente de que nos sintamos o no activamente culpables de una fechoría pasada, casi siempre queda como un cabo suelto sutil que persiste como una transacción inconclusa con nuestro mundo, limitando así nuestra integridad. Y también se refleja en la relación con la persona a la que hemos dañado.

En este sentido usamos la palabra "karma", que no se refiere aquí tanto a su acepción tradicional (como hicimos en la página 299) ni a las ideas frecuentemente confusas a las que algunas personas la asocian, sino simplemente a *la carga intangible que asumimos cada vez que dañamos inconscientemente a alguien.*

Una práctica ética consiste en completar nuestros karmas inconclusos. Siempre podemos confesarnos, disculparnos, devolver un dinero, pedir perdón y hacer favores o servicios que compensen el desequilibrio provocado.

Pero hay errores que no pueden ser fácil ni directamente subsanados. Hay veces en las que personas a las que hemos dañado han muerto, las consecuencias de nuestras acciones se encuentran más allá de toda posible enmienda o los karmas son tantos que no podemos corregirlos individualmente.

Ésta es, pues, una estrategia que sólo resulta posible con ciertos karmas. Podemos enfrentarnos auténticamente a ellos, podemos sentir remordimiento, podemos lamentar una pérdida que ya es demasiado tarde para curarla y podemos arrepentirnos sinceramente. El verdadero arrepentimiento es profundamente aleccionador, porque nos hace apoyar los pies en el suelo y nos establece más firmemente en nuestras intenciones éticas sinceras mientras avanzamos hacia el futuro.

Cuando el auténtico arrepentimiento aparece, dejamos de ocultarnos a nosotros mismos. Entonces, aun cuando no hayamos podido hacerlo directamente con la persona en cuestión, se consume algún karma. Completamos nuestros karmas siempre que podemos mostrarnos en la vida de un modo que refleja nuestra sinceridad y nuestras intenciones más elevadas.

Desde este contexto, una definición operativa de la ética integral sería la siguiente: "No cree nuevos karmas negativos y, en la medida de los posible, complete los viejos".

No es lo que hemos hecho, sino lo que haremos a continuación

Son muchas las ocasiones en las que sólo advertimos el impulso que nos lleva a comportarnos con una conducta no ética después del hecho. En tales casos, sólo nos damos cuenta retrospectivamente de que nuestra acción está en desacuerdo con nuestra brújula ética. Entonces nos quedamos atrapados, como conejos encandilados por las luces de nuestro propio vehículo y nos vemos como una rata mentirosa, momento en el que ya es demasiado tarde para ser la persona que aspiramos a ser.

Son muchos entonces los pensamientos y sentimientos que nos desbordan: "¿Me descubrirán?", "¿Me atraparán?", "¿Qué pensarán de mí?" o "¿Qué podría decir o hacer para sentirme mejor?" Entonces nos sentimos avergonzados y quisiéramos que la tierra se nos tragase.

Ése es un momento muy especial. Es el momento en que se ponen en marcha las mentiras, las cortinas de humo y las falsas excusas, magnificando nuestro mal karma. Y, en consecuencia, también es la mejor oportunidad con que contamos para cortar de raíz en sus mismos inicios ese mal karma.

Pero lo cierto es que el verdadero crimen no es tanto el accidente, el problema original, como *el abandono de la escena del accidente y su posterior encubrimiento* o, dicho de otro modo, no tanto lo que hicimos como lo que hacemos a continuación. La mayoría de nuestras pesadillas éticas se derivan de las decisiones equivocadas que tomamos cuando nos sentimos mal con nosotros mismos, pero no queremos enfrentarnos a las consecuencias.

Hay que aprovechar, pues, las oportunidades. Debemos acopiar el valor necesario para reconocer nuestros errores, pedir perdón, solucionar el problema cuando tal cosa sea posible y soportar la vergüenza o el coste de hacer las cosas bien. Nada fácil, por cierto. Pero el secreto es que "¡Es un trato!". Ocultar nuestras malas acciones sólo acumula culpas cuyos intereses, con mucha frecuencia, superan el precio que originalmente no quisimos pagar. Es mucho más inteligente resignarse y dar los pasos necesarios para acercarnos a una mente más clara y un corazón más resplandeciente. Cuando nos enfrentamos a nuestros errores éticos y asumimos su responsabilidad, ya no tenemos que seguir ocultándolos, sintiéndonos culpables e indignos de respeto, lo que disminuye nuestra energía libre, nuestra atención y nuestro poder personal.

Una de las claves de la autentica ética integral consiste en la aceptación de nuestra falibilidad. Cuando asumimos el compromiso de comportarnos éticamente sabemos, de un modo u otro, que estamos estableciendo las condiciones para un momento futuro en el que descubramos que, a fin de cuentas, no habíamos hecho las cosas tan mal. Y eso es perfecto porque, de

hecho, se trata de la naturaleza misma de la práctica.

La práctica es como ir en bicicleta. Nadie puede garantizar que no acabará cayéndose de la bicicleta. Después de todo, el camino es largo y nadie sabe lo que el futuro le deparará. Es por esto por lo que conviene decidir que, cuando nos caigamos, nos sacudiremos el polvo y seguiremos adelante nuestro camino. Entonces podremos descansar seguros y convencidos de que eso será, al menos, lo que hagamos.

La ética y la relación con uno mismo

La conducta excesivamente autocrítica y desconsiderada con uno mismo es una de las principales enfermedades psicológicas de la sociedad post-moderna. El padre interno suele ser una instancia psicológica muy poco amable, cuyos comentarios están sazonados de hostilidad, insultos, palabrotas, juicios muy negativos y una manifiesta desconfianza. Es precisamente por esto por lo que la relación que mantenemos con nosotros mismos nos brinda una oportunidad excelente para el ejercicio de la ética, de la compasión femenina y de la autocuración.

Pero la compasión masculina también es muy necesaria. Hay veces en las que el diálogo negativo que tenemos con nosotros mismos se basa en una percepción muy precisa de nuestra conciencia y de nuestra autoconciencia discriminativa. ¡Estamos metiendo la pata! No sólo es importante que nos tratemos compasivamente, sino que también es esencial que nos veamos lo más exactamente posible y asumamos la responsabilidad de vivir de acuerdo con nuestros valores y posibilidades más elevadas.

Eludir la autocrítica exacta puede ser incluso una forma de conducta poco ética, porque ésta es nuestra mejor guía para asumir nuestras propias responsabilidades y alentar el desarrollo. La verdadera conducta ética con nosotros mismos debe basarse, pues, en el adecuado y continuo equilibrio entre la compasión masculina y la compasión femenina.

Echemos ahora un vistazo más detenido a esta dinámica crucial yin-yang.

La compasión masculina con uno mismo

La vida consciente requiere decisiones, límites y fronteras claras. «Río sin riberas —dice el refrán— difícilmente desemboca en el mar» y, dicho de otro modo, a falta de autocompasión masculina, la práctica va necesariamente a la deriva.

Dos son las dimensiones básicas de la compasión masculina, el **discernimiento** (es decir, la decisión inquebrantable de enfrentarnos a realidades desagradables) y la **disciplina** (es decir, la predisposición a elegir y consolidar conductas y hábitos nuevos que reemplacen a las pautas viejas e inservibles).

La expresión de la autocompasión masculina supone un acto extraordinario de amor por uno mismo. Ésta es una forma de respeto y aceptación que va acompañada de una mayor autoridad natural. Y eso libera una energía y capacidad de concentración extraordinarias, que va directamente a lo esencial y nos ayuda a ser, en la práctica, en el mundo del trabajo y de las relaciones, la persona que queremos ser.

Uno de los secretos fundamentales de la práctica transformadora es el poderoso impacto que acompaña a la interrupción deliberada de nuestros hábitos. Este ejercicio es uno de los secretos que nos permiten mantener viva la práctica.

La compasión femenina con uno mismo

La compasión masculina y la compasión femenina por uno mismo pueden coexistir perfectamente. El discernimiento y la disciplina no requieren de juicios duros ni de un corazón cerrado. Para darnos cuenta de nuestras viejas pautas y elegir otras nuevas no es necesario que nos odiemos a noso tros mismos. La autocompasión femenina engrasa la rueda de la disciplina, porque libera las facetas del yo que están improductivamente atrapadas en nuestra oposición a los demás.

El hábito de la charla negativa no cambia fácilmente. Y quizás el primer paso consista en aceptar y, de ese modo, debilitar al abusador interno. Cualquier momento es bueno para establecer un clima interno que facilite la aceptación y el perdón de uno mismo.

Así es como la aceptación compasiva va ablandando y debilitando progresivamente el odio y la autocrítica excesivamente estricta. Aunque no siempre podamos modificar el diálogo que tenemos con nosotros mismos, siempre es posible, no obstante, que nos relajemos y cultivemos un clima interno amable de aceptación y gratitud.

Y lo más natural es que, cuando empezamos a tratarnos a nosotros mismos de un modo más amable y compasivo, extendamos a los demás la misma amabilidad y compasión.

La ética del trabajo con la sombra

Una de las cosas más amables que podemos hacer por las personas que nos rodean es asumir la autoría de nuestras proyecciones psicológicas. ¡Cuando las personas están tan preocupadas por las situaciones pendientes del pasado que no pueden ver quiénes somos y no pueden relacionarse abiertamente con nosotros en el momento presente, les odiamos!

La naturaleza de la psique humana relega a la sombra nuestras experiencias más dolorosas. Todos tendemos a proyectar nuestros sentimientos no resueltos sobre las personas importantes de nuestra vida —desde seres queridos hasta figuras de autoridad, figuras maternas y paternas, hermanos sustitutos, subalternos, etcétera—, y la lista es interminable.

Pero, cuando hacemos esto, descargamos de forma indirecta e inconsciente sobre quienes las desencadenan en nosotros, todo tipo de imágenes y emociones negativas y limitadoras.

Es por esto por lo que, cuando cobramos conciencia de estas tendencias y empezamos a asumir nuestras proyecciones, hacemos un favor a todo el mundo. Y, en el proceso, todo hay que decirlo, nos hacemos la vida mucho más agradable y divertida a nosotros mismos (lo que, dicho sea de paso, contribuye muy positivamente a mejorar el modo en que nos tratan los demás).

Volar bajo

Y la importancia ética de la sombra también se manifiesta en lo que se denomina "sombra dorada" (es decir, en nuestras facetas negadas o reprimidas más *elevadas*). Si, por ejemplo, nuestro discernimiento turquesa es muy matizado y queremos actuar basándonos en él, pero estamos *volando bajo el radar* —porque no queremos convertirnos en el blanco de nadie—, siempre podemos escabullirnos y disfrazar las cosas como si estuviésemos viéndolas desde una perspectiva verde, que resulta socialmente más aceptable. Estas cosas ocurren muy a menudo, lo que nos lleva a sacrificar valores muy importantes. En este sentido, son muchos, los tabúes estúpidos —desde el antiintelectualismo hasta la corrección política extrema— que asumimos sin cuestionar siquiera.

En su intento por evitar la marginación y la discriminación sutil de cualquiera o de cualquier cosa, por ejemplo,"boomeritis" (el lado insano o "negativo" de verde) ha llegado al extremo de tratar de desprenderse de toda brújula perceptual, descalificando como "elitista" y "patriarcal" cualquier discriminación evolutiva. Pero ese intento, por más bien intencionado que esté, acaba provocando un auténtico desastre, porque genera confusión sobre la realidad —y la verticalidad también— del desarrollo y la maduración. Resulta imprescindible pues, si no queremos volar bajo el radar, expresar discernimientos y juicios de profundidad vertical.

Tampoco está de más integrarse en una comunidad que practique la PIV, nos ayude a asumir nuestras verdaderas capacidades y nos aliente a fortalecerlas *y a volar a nuestra verdadera altitud*. Un ejemplo de este punto nos lo proporciona un ejercicio que realizan, en ocasiones, los cuáqueros, en sus encuentros, que aspira a que «la siguiente palabra que salga de mi boca proceda de mi yo más elevado». La sugerencia de no volar por debajo de nuestra altitud, es decir, de no funcionar por debajo de nuestras posibilidades mejores y más elevadas, es una forma de evocar estos aspectos esenciales de la práctica ética vertical.

La responsabilidad ética expandida

Cuanto más asumimos nuestra responsabilidad ética, más amplia es también la perspectiva y el horizonte que se despliega ante nosotros.

¿Soy, por ejemplo, éticamente responsable de la conducta de mi esposa? No del todo, pero lo cierto es que tengo cierta responsabilidad y cierta influencia sobre ella. Y también tengo cierta responsabilidad por las decisiones y conductas que, en tanto que pareja, llevamos a cabo. Y, de manera parecida, también tengo cierta responsabilidad sobre la conducta de mis hijos y de mis mascotas.

¿Soy responsable de la conducta de la organización para la que trabajo? ¿Soy responsable de la institución a la que pertenezco? ¿Soy responsable de mi comunidad, de mi cultura o de mi nación?

Es evidente que, cuanto mayor sea el tamaño del grupo considerado, menor es mi capacidad para determinar personalmente su conducta. Pero también es cierto que el locus de responsabilidad de esos grupos no reside en otro lugar más que en sus miembros individuales. ¿Quién, si yo no asumo la responsabilidad que me compete, será responsable? Pero eso no funciona si cada uno de los integrantes elude su responsabilidad.

En los estadios más elevados del despertar cobramos conciencia de nuestra inseparabilidad del Kosmos evolutivo global. Es por esto por lo que las personas despiertas llegan a sentir una profunda sensación de responsabilidad por el estado del mundo. Y ése no es un delirio de grandeza, sino un compromiso serio y apasionado. Pero lo más paradójico es que eso no impone una seriedad que acaba con el humor, el juego y el disfrute, sino que, muy al contrario, yergue nuestra columna, abre nuestro corazón y limpia nuestra mirada. Se trata del compromiso a enfrentarnos y trascender nuestra propia hipocresía. Y esto se expresa como la predisposición valiente a participar de manera creativa, seria y responsable con los demás en la tarea que nos corresponda en el despliegue de la aventura evolutiva.

Éste es, obviamente, un koan (es decir, una paradoja zen, una pregunta que no tiene una respuesta estrictamente verbal, sino que debe ser vivida y aprendida muy profundamente). La responsabilidad que tenemos con la sociedad y el mundo en el que estamos insertos resulta especialmente importante en una época, como la nuestra, en la que el mundo natural y el mundo humano se enfrentan a retos terribles y debido también al extraordinario papel que, en la generación global de sufrimiento y destrucción, desempeñan nuestras instituciones y nuestras sociedades. Son muchos los retos sin solución evidente a los que nos enfrentamos.

¿Cómo podemos asumir la responsabilidad que nos compete por los grupos y sistemas en los que participamos? ¿Cómo podemos respetarnos sanamente a nosotros mismos sin negar por ello la responsabilidad ética y cívica que nos corresponde para contribuir positivamente a nuestra sociedad y a nuestro mundo en general? Éstas son, ciertamente, preguntas muy importantes, muy profundas y muy difíciles de responder.

La capacidad de asumir estas paradojas aumenta en la misma medida en que maduramos, al tiempo que la responsabilidad que tenemos por nuestro mundo va alejándose del celo ingenuo y del idealismo revolucionario, y acaba finalmente convirtiéndose en un compromiso sano, poderoso e integrado. Hay un tipo de heroísmo al cual todos podemos aspirar y que expresa una auténtica sensación de objetivo, misión y servicio a los demás y al mundo. Este compromiso equilibrado no sólo consiste en despertar, sino en permanecer arraigado, sobrio y estable. Y, en el núcleo mismo de esta aceptación profunda, alienta también una sensación de urgencia. El idealismo revolucionario es ciertamente muy valioso, pero la ética integral reconoce *también* la sabiduría de la reforma, del cambio progresivo, de la conservación y del idealismo práctico.

Independientemente de lo lejos que vayamos, siempre hay un horizonte

Nuestra práctica ética evoluciona en la medida en que crecemos. Y, en cualquiera de los diferentes estadios del desarrollo, siempre es posible advertir la presencia de tres dominios éticos distintos:

1. Cuestiones éticas de las que somos responsables (la mayoría de nosotros, por ejemplo, jamás consideraría en serio la posibilidad de cometer un asesinato).
2. Cuestiones éticas de las que, en ocasiones, aunque no siempre, somos responsables. (Éste es el dominio en el que estamos practicando y creciendo.)
3. Responsabilidades éticas más matizadas de las que estamos haciéndonos conscientes ahora (lo que podría incluir cuestiones relativas al contenido de la sombra y a la conducta desconsiderada y no intencional como, por ejemplo, cortar a los demás mientras están hablando, interrumpir el tráfico o comportarnos, de forma implícita o indirecta, de manera negativa.)

El hecho es que *todo* **el mundo tiene una práctica ética con un borde más avanzado**. Por ello el verdadero practicante nunca es moralmente condescendiente consigo mismo.

Éste es el motivo por el cual los grandes diarios de los sabios confiesan reiteradamente que sus corazones egoístas les alejan de Dios una y otra vez. Entretanto, el mundo en el que todos nosotros (incluidos los santos más elevados) practicamos sigue cambiando y enfrentándonos a retos nuevos y cada vez más complejos.

Cuanto más profundamente entendamos la práctica ética, más humildes nos volvemos y también más conscientes de los interminables estratos del desafío ético dinámico. Sin embargo, también vamos convirtiéndonos paradójicamente en personas más sencillas, luminosas y autoaceptadoras.

Al ser inevitable el dilema ético (aunque en modo alguno signo de una terrible enfermedad interna), cada vez aprendemos paradójicamente a movernos de manera más íntegra en las turbulentas aguas de nuestro inmenso y a menudo extraño mundo.

La ligereza de la ética integral

La ética convencional nos invita a reprimir nuestros impulsos y a someternos a instrucciones más elevadas. También ejercita capacidades básicas, a las que podríamos denominar "músculos morales". Los primeros estadios de la ética convencional giran en torno a la obediencia, mientras que sus dimensiones más maduras subrayan el compromiso con los valores del grupo al que pertenecemos.

Por su parte, la ética post-convencional temprana tiende a centrarse en las virtudes de la decisión, la libertad, la excelencia y el juicio independiente. El individuo que ha alcanzado el nivel de la ética post-convencional no teme romper las cadenas de las limitaciones morales opresivas y alejarse del rebaño. Los estadios más maduros de la ética post-convencional desarrollan la sensibilidad y el respeto por los demás, lo que puede abocar a una sensación de entrega y servicio.

La ética integral encarna la inteligencia y las capacidades de **todos** los niveles de la ética. Su espíritu es luminoso y generoso, y no se ve ensombrecido ni cargado por la culpa. Aunque esta sección se haya centrado en subrayar el precio de los errores éticos y en expresar, en cada momento, el respeto inteligente, no deberíamos acabar convirtiendo todas estas prescripciones en una especie de órdenes infantiles, en "deberías" impuestos por nuestros padres internos.

Convendría que el lector advirtiese la oportunidad que la ética integral nos brinda para experimentar la felicidad y la libertad, al tiempo que nos invita a emprender una práctica ética en un clima de curiosidad, inteligencia y vitalidad apasionada y respetuosa. Y esto *no* tiene nada que ver con reformular, en términos más amplios, la antigua obediencia. Permita que su práctica sea ética en el sentido de que sea sentida, respetuosa y generosa, y deje que se vea informada por un espíritu que elige la libertad y la autoexpresión. *Sea libre* para poder cuidar cada vez mejor y *ábrase* alegremente a una libertad y una responsabilidad cada vez más profundas.

---

* Aquí utilizamos la palabra "karma" en su acepción tradicional, que se refiere a la ley de causa y efecto, lo que significa que "recogemos lo que sembramos" o que "recibimos lo que damos".

9. La vida como forma de práctica

Relaciones, trabajo, parentaje, creatividad y otros módulos adicionales

La carne y los huesos de la PIV

Por si el lector todavía no se ha dado cuenta de ello, convendría señalar que la PIV no se limita a ser un ingenioso marco de referencia que sirve exclusivamente para organizar y programar una serie de ejercicios. Y tampoco se trata de una sencilla lista de tareas que vayamos tachando a medida que las llevamos a cabo. La PIV orienta nuestra atención hacia todas las olas, corrientes y estados vitales que, instante tras instante, fluyen a través de nosotros. Y, en este sentido, refleja claramente la predisposición a aprender todas las lecciones divertidas y crueles que la vida —única aula verdadera— tenga a bien depararnos.

El simple hecho, pues, de meditar o asistir a clase de yoga no implica haber realizado adecuadamente nuestra PIV. La práctica no está limitada a lo que sucede en el gimnasio, el dojo o el cojín de meditación, sino que se extiende hasta llegar a abarcar todos los dominios de la vida cotidiana. En este sentido, la verdadera práctica tiene lugar cuando llegamos tarde a la oficina, cuando discutimos con nuestra pareja, cuando volvemos a escuchar el llanto de nuestro bebé o cuando nos enteramos de la enfermedad de un ser querido. Porque los éxitos y los fracasos, los contratos y los despidos, los amores y las rupturas, las lecciones y los contratiempos, los éxtasis y las tragedias son, de hecho, las auténticas vísceras de nuestra vida y de nuestra práctica.

La práctica verdadera implica la aceptación de todas las texturas, bendiciones y retos que la vida, el más auténtico de todos nuestros maestros, nos depare. La PIV nos invita a considerar cada experiencia como una oportunidad única que tiene una lección muy valiosa que enseñarnos. Cada momento porta consigo las semillas kármicas sembradas en un momento anterior, al tiempo que deja una impronta creativa que jamás antes habíamos advertido. Cada instante trasciende, a la vez que incluye, al que le precedió —trenzando aspectos de la totalidad pasada con otros nuevos recién aparecidos— y proporcionándonos así nuevas ocasiones para practicar. Es precisamente por esto por lo que cada nuevo *ahora* nos brinda una nueva oportunidad.

Seguir practicando durante los imprevisibles y sorprendentes giros que nos depara la vida requiere la intencionalidad y el compromiso lúcidos de vivir

conscientemente. En este sentido, la PIV se halla en las antípodas de vivir con el piloto automático reproduciendo descuidadamente hábitos heredados del pasado.

Pero, entre los estímulos que nos presenta la vida y nuestra respuesta automática, siempre tenemos la posibilidad de *elegir*. Esto significa que la práctica no es un accidente, sino una sucesión de decisiones que se expresan a través de lo que somos, del modo en que nos presentamos al mundo y de la forma como nos relacionamos con los demás.

Cada uno de los entornos en los que nos movemos nos proporciona un ámbito diferente en el que practicar. Y la práctica resulta especialmente compleja y dinámica en la relación que mantenemos con los *demás* y con los *sistemas*. No en vano estas áreas de la vida constituyen el foco de módulos adicionales básicos de la PIV, como el **trabajo**, las **relaciones íntimas**, la **familia**, la **economía**, los **amigos**, el **sexo** y el **servicio** que, no obstante, no se agotan en ellos, porque su número es casi ilimitado.

Los módulos que presentamos aquí son importantes y casi universales. Todos ellos son dimensiones accesibles de nuestro ser-en-el-mundo, que pueden desarrollarse a través de la práctica. Todo el mundo, independientemente del género, raza, credo, sustrato cultural, ubicación geográfica u orientación sexual, se halla implicado en estas áreas fundamentales de la vida, aunque la forma concreta que asume en cada caso difiera considerablemente.

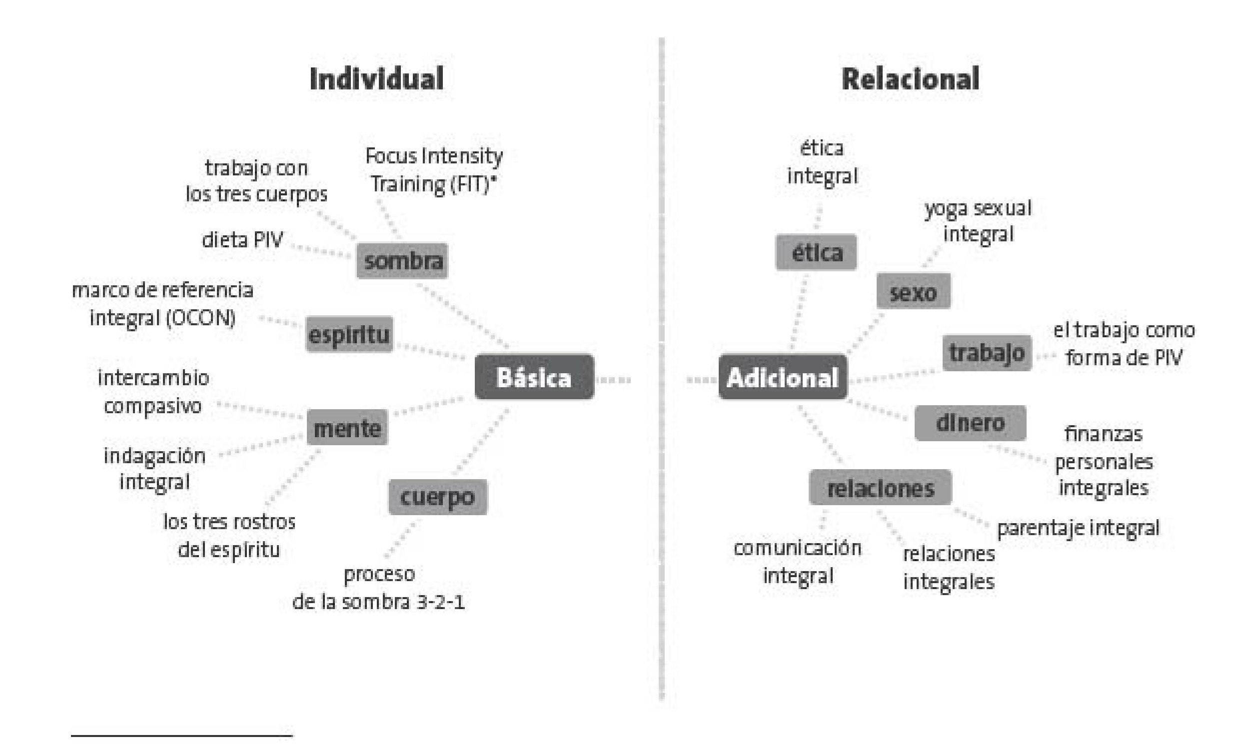
Hablando en términos generales, los módulos básicos de la PIV giran en torno a los dos cuadrantes superiores (y, por tanto, se refieren al crecimiento y desarrollo individual), mientras que, en cambio, los módulos adicionales se mueven en torno a los dos cuadrantes inferiores (es decir, el crecimiento y el desarrollo expresados en nuestra vida social y relacional).[*] Aunque los módulos básicos constituyen el núcleo de la práctica, la verdadera práctica es, de hecho, la vida misma. Lo que nos pone realmente a prueba son nuestras relaciones, nuestra vida familiar, el parentaje, el trabajo, la expresión creativa, nuestra situación económica y el mundo turbulento de cualquier otra dimensión relacional de nuestra vida. Por ello insistimos en que la auténtica práctica consiste en prestar una atención consciente y detenida a todos y cada uno de los aspectos, todos ellos importantes, que componen nuestra vida.

Todo el mundo tiene problemas

El crecimiento y el desarrollo continuo y sostenido no son sencillos. Casi todos hemos acabado adaptándonos a pautas inconscientes. Las tendencias innatas interactúan con nuestras primeras experiencias vitales, con los traumas y con nuestra dinámica relacional abocándonos a retos únicos. En este sentido, uno puede tener conductas disfuncionales, identificarse con subper-sonalidades contraídas o quedar atrapado en pautas repetitivas de relación (como sucede, por ejemplo, con el triángulo configurado por la víctima, el perseguidor y el salvador). En este sentido, todo el mundo tiene sus problemas.

En las pautas autodestructivas es donde más claramente se ponen de relieve nuestros problemas. No es de extrañar ver personas que rompen un vínculo para no tardar en recrear la misma pauta básica con otra pareja. En el ámbito laboral, por su parte, las personas suelen acabar descubriendo que los principales obstáculos a la eficacia y el éxito son sus creencias, sus opiniones y sus pautas emocionales inconscientes. Y son muchas también las personas que, aun después de años de esfuerzos para trascender esos límites, acaban renunciando a ello como algo casi imposible.

Los ámbitos laboral y relacional suelen ser la auténtica prueba de fuego de nuestra madurez, las áreas más difíciles de practicar. Éstos son los ámbitos en los que más claramente se reflejan nuestras pautas personales donde y donde más provechosos resultan los frutos de la práctica —siempre y cuando podamos mantener la suficiente presencia, atención y cuidado para reemplazar nuestros viejos hábitos y transformar nuestra vida laboral y de relación.



* La Focused Intensity Training es una práctica de pesas meditativa puesta a punto por Shawn Phillips (*N. del T.*).

Figura 9.1 Prácticas individuales y relacionales

La práctica de todos los módulos básicos es muy importante, debido a su impacto sinérgico en otras áreas. Y es que la transformación de nuestra relación con el trabajo, la intimidad, la familia, el dinero y el servicio exige un abordaje completamente integral.

Para ello es necesario estar dispuestos a enfrentarnos con nuestros puntos ciegos, nuestros sentimientos inconscientes y nuestros impulsos ocultos (módulo de la sombra); ver con claridad y tomar decisiones inteligentes (módulo de la mente); comprometernos con la vida con un cuerpo sano, vivo e integrado (módulo del cuerpo); permanecer abiertos y despiertos a la Talidad omnipresente de cada momento (módulo del Espíritu) y también estar dispuestos a cuidar de nosotros mismos, de los demás y del Kosmos (módulo de la ética).

La práctica aislada de estos módulos no es más que el primer paso. Todas las capacidades desarrolladas a través de la práctica de los módulos básicos dan sus frutos más jugosos cuando se enfrentan a las exigencias de la vida cotidiana. Y, aunque no sean universales, para la mayoría de nosotros, los módulos adicionales son *muy* importantes. Hay quienes deciden asumir un estilo de vida ascético, de celibato y de renuncia a las relaciones íntimas y al trabajo convencional. Pero esta decisión es tan poco frecuente que, para la mayoría de los practicantes de la PIV, existen varios módulos adicionales tan esenciales

como los básicos.

Independientemente de que se trate o no de una cuestión de práctica, **establecer una vida que funcione** resulta muy importante para casi todo el mundo. La Práctica Integral de Vida nos enseña a abrazar las múltiples tareas y objetivos básicos de una vida feliz y funcional. El abordaje integral responde afirmativamente a todos los niveles de la vida, desde el mundo de las relaciones hasta la familia, el trabajo y el éxito convencional, afirmando la importancia del equilibrio y el desarrollo continuos.

La PIV no entiende las cosas en términos de un objetivo *último*, sino de una progresión continua. Los antiguos caminos espirituales se basaban en la idea de que todos los seres humanos, aun los más excelentes y benditos, se hallan sometidos a la pérdida, la enfermedad, la vejez y la muerte. Estos caminos subrayan —de un modo, todo hay que decirlo, ciertamente muy profundo— la fugacidad de la realización convencional. Y es que, independientemente de lo positiva que sea nuestra vida, los momentos de plenitud son pasajeros.

Pero, por más profunda y duradera que sea esta comprensión no debemos, de ella, extraer la conclusión (demasiado frecuente, por otro lado, en algunos de estos antiguos caminos) de que deberíamos renunciar por completo a determinadas satisfacciones. ¡Y es que, aunque finalmente todos estemos abocados a la muerte, la salud no deja, por ello, entretanto de ser una buena cosa! Es posible decir "sí" a la vida *sin*, por ello, dejar de despertar a aquello que trasciende la muerte, una forma de inclusividad que muestra la clara impronta del quehacer integral. La PIV nos ayuda a vivir una vida integral y a decir "sí" a la vida sin olvidar que, en última instancia, todas las satisfacciones acaban disolviéndose.

Desde la perspectiva de una Práctica Integral de Vida, es perfectamente adecuado comprometerse sinceramente con los objetivos de la felicidad y de una vida laboral y relacional exitosa. Esto, de hecho, refleja la comprensión radical de que no existe la menor contradicción entre la vida y la muerte. Ni siquiera existe contradicción alguna entre tratar de que la vida funcione y abandonarse a la eventualidad de acabar perdiéndolo todo. Éstas son, en suma, las paradojas entre las que se halla sumido el practicante integral.

¿Por qué no deberíamos, pues, esforzarnos en crear una vida que merezca la pena?

Esfuerzo, entrega, objetivo y compromiso

No es fácil crear una vida que merezca la pena. Pero el sobreesfuerzo puede acabar obstaculizando el camino de la práctica. Las vidas más autorrealizadas fluyen a menudo de forma natural sin necesidad de realizar el menor esfuerzo.

En la medida en que la práctica madura, uno va desarrollando las habilidades intuitivas necesarias para vivir sabiamente la paradoja de aplicar el esfuerzo y la entrega adecuados a cada momento de nuestra vida. Es evidente que, cuando la entrega es apropiada, no socava el compromiso y permite que nos dejemos dejarnos llevar pasivamente por las corrientes de la vida. Cuando el esfuerzo es apropiado, no reemplaza ni soslaya nuestra capacidad de abrirnos a fuerzas mayores, reconociendo que no podemos controlar ni permanecer en contacto con el momento presente.

El impulso evolutivo natural del Kosmos se manifiesta en cada uno de nosotros como un impulso hacia la autorrealización, el despertar y el servicio. Toda vida significativa tiene un sentido. Y algunos de estos objetivos (como la salud, la longevidad, el éxito y la felicidad) tienen que ver con nosotros, mientras que otros, por el contrario (como el impulso a dar lo mejor de nosotros y a servir a nuestra familia, la comunidad o el mundo), trascienden nuestro yo.

En la medida en que abracemos nuestros objetivos irá aclarándose el paisaje y veremos cómo se despliega ante nosotros la imagen intuitiva del objetivo de nuestra práctica, una visión que puede ser tan clara que acabe encarnándose en objetivos concretos. Y cuando esos objetivos se perfilan y nos comprometemos en lograrlos, se libera un poder extraordinario. En el siguiente capítulo veremos algunas prácticas que forman parte del proceso de diseño de la PIV, pueden definir la dirección de nuestra vida y aclarar la imagen mayor.

Un vistazo rápido a algunos de los módulos adicionales

Los **módulos adicionales más importantes** no sólo son el laboral y las relaciones íntimas, sino también todas las áreas clave que nos depara la gran escuela de la vida. Pero, aunque la vida de cada persona sea única, existe una gran flexibilidad a la hora de establecer los que podríamos considerar auténticos "módulos" de la práctica. Es evidente que los cuatro módulos básicos y la ética integral son, para nosotros, fundamentales. Pero lo cierto es que la práctica puede incluir *cualquier* dominio que nos ayude a cultivar nuestro propio desarrollo. Veamos ahora algunos módulos adicionales que podrían fácilmente acabar formando parte de nuestra Práctica Integral de Vida.

Trabajo

Son tantas las horas que pasamos en él, muchas más que en cualquier otra actividad, que el trabajo ha acabado convirtiéndose en un área clave de la práctica. Para ser eficaces en el mundo laboral, la mayoría de nosotros debe ejercitar la *voluntad* o la intención (un área y hasta podríamos decir que un módulo clave, al que más adelante volveremos). En este sentido, el módulo del trabajo nos proporciona la oportunidad de asumir nuestra responsabilidad y de ejercitar el autocontrol mental y emocional, la eficacia funcional, la gestión del tiempo, la comunicación, las habilidades interpersonales y la capacidad de liderazgo. También nos brinda una extraordinaria oportunidad para servir a los demás y a nuestra comunidad, y además satisfacer y transmutar nuestras ambiciones creativas. Por otra parte, también es un ámbito en el que podemos observar y cultivar nuestras capacidades y aclarar nuestra relación con el poder, el estatus y la identidad personal. El ejercicio de este módulo suele ser multidimensional y también está evolucionando de continuo.

Dinero

Independientemente del éxito (o de la falta de éxito) que tengamos en nuestro trabajo, las relaciones que mantengamos con la riqueza o el dinero pertenecen a un ámbito claramente diferente. Esto lo incluye todo, desde cuadrar nuestro talonario de cheques hasta elaborar un presupuesto, controlar los gastos, establecer objetivos para nuestros ingresos y nuestros gastos, mantener registros y decidir en qué invertir. El trabajo suele ser un aspecto necesario de la libertad financiera, pero la gestión económica es la práctica habitualmente más importante para garantizar la seguridad de nuestra vejez y también nos brinda

la posibilidad de hacer un uso creativo del dinero para servir a los demás. Asumir una relación consciente y responsable con el dinero requiere y construye importantes capacidades psicoenergéticas que pueden liberar nuestra creatividad.

Gestión del tiempo

La gestión del tiempo es, para muchas personas, un aspecto esencial del módulo laboral, pero también son muchas las decisiones importantes que, al respecto, llevamos a cabo fuera de él. El tiempo es nuestro recurso más precioso y limitado, y nuestra relación con él dicta, de formas muy diferentes, las posibilidades de nuestra vida. En la medida en que nuestra práctica madura, nuestra relación con el tiempo evoluciona y establece un ritmo de vida eficaz, libre y equilibrado sin perder por ello el contacto con el presente atemporal.

Comunicación

La comunicación, como la gestión del tiempo, es una habilidad fundamental de la vida. Todos debemos aprender a dirigirnos eficazmente a individuos y grupos diferentes que nos escuchan a través de un amplio y diverso número de filtros, como estructuras de conciencia, valores, identidades y morales. La comunicación eficaz requiere el desarrollo de una escucha y unas habilidades de relación adecuadas. Ésta es una prueba que pone de manifiesto nuestras fortalezas y nuestras debilidades, y nos enseña las lecciones que, al respecto, necesitamos para crecer. La comunicación constituye un entorno de aprendizaje vital muy rico y en ella se asienta la diferencia entre el estancamiento y la profundización de nuestras relaciones íntimas.

Relaciones íntimas

El mundo de las relaciones es, para muchas personas, su hogar emocional, el centro mismo de la satisfacción, de la frustración, de la intuición y del desarrollo. Para algunos se trata de una dimensión básica del aprendizaje y la transformación. Ahí es donde se encarnan la intimidad y el éxtasis, y de ahí también se derivan, junto a la necesidad de autonomía y comunión, el miedo a vernos abandonados y el de vernos desbordados. Es un ámbito emocionalmente muy cargado. De él depende un conjunto de diferencias y similitudes integradas que unen y dividen a los hombres y a las mujeres y que se despliegan en el intercambio de energías masculina y femenina que tiñen las relaciones de cualquier orientación sexual. ¡Se trata, pues, de una receta muy sazonada!

Nunca ha sido fácil ser un individuo responsable que mantiene una relación estrecha, amorosa y comprensiva con su pareja. Y la aceleración que caracteriza a la vida postmoderna no ha hecho más que complicar todavía más las cosas. Son muchos los cambios que, en las sociedades postmodernas, han experimentado las pautas del matrimonio y de la familia tradicional, generando complejidades sin procedentes en las relaciones íntimas activas y conscientes. El camino del desarrollo través de la relación comprometida requiere de los miembros de la pareja una práctica intensa y simultánea de la relación en medio de las múltiples paradojas que nos presenta la vida cotidiana. Aun así, el ámbito de la relación nos brinda una de las oportunidades vitales más ricas y de mayor potencial transformador. Es una forma de yoga profundo que puede ser ejercitado de maneras muy diferentes en los matrimonios tradicionales y en muchas formas de relación nuevas y no tradicionales.

Sexualidad

La reproducción es esencial para la supervivencia y tan natural que la sexualidad es una de las expresiones más poderosas de la vitalidad primordial. Reconocemos instintivamente a la sexualidad como la misma intensidad psicoenergética que originó nuestra concepción y en la que se forjaron nuestros vínculos originales. Vivida conscientemente en los tres cuerpos, la sexualidad puede ser profunda, extática y transformadora, y constituye también una oportunidad para el intercambio y la circulación íntima de la energía vital. Pero siempre es una ocasión para encarnar la intimidad, el amor y el respeto. Son muchas las prácticas de las que puede derivarse el yoga sexual, desde los antiguos tantras hasta las habilidades de comunicación contemporáneas, y desde el amor apasionado hasta la concienciasentimiento silenciosa y el ardor célibe por el Amado Kósmico. Conscientemente practicada, la sexualidad puede convertirse en una práctica extática y liberadora.

Familia y parentaje

El parentaje es una de las experiencias vitales más satisfactorias, pero está lejos de resultar sencilla. Freud la llamaba “la profesión imposible”, aunque también podríamos denominarla “la profesión indispensable”. Educar a un niño consciente, amoroso, capaz y feliz es uno de los retos y logros vitales más difíciles y complejos. La tarea de convertir a un niño en adulto es un esfuerzo hercúleo que actualmente no concluye a los dieciocho años. En la medida en que la vida postmoderna se ha ido complejificando, también lo ha hecho el papel de los padres. Y, en medio de este caos cultural, algunas visiones tradicionales del parentaje han quedado obsoletas y se han visto reemplazadas

por otras que han pasado a primer plano. Los padres deben proporcionar relaciones primordiales a sus hijos y establecer también las estructuras que contengan y conformen sus vidas. Y ello requiere una disciplina firme, amorosa y adaptada a la edad, al tiempo que una sincera autenticidad. Éstos son recursos vitales que precisan de un gran compromiso, coraje, amor y disciplina. Es una práctica muy profunda mostrar —aun en medio del caos, el placer y el sufrimiento que implica poner en marcha una o más nuevas vidas— la mayor conciencia, cuidado y compromiso posibles. En suma, la práctica consciente del parentaje desarrolla la sabiduría y la compasión.

Comunidad

Hay aspectos de nuestro ser a los que sólo podemos acceder a través de las situaciones grupales. Somos animales sociales y, en consecuencia, aprendemos a través del feedback social. Necesitamos vernos a nosotros mismos en relación con compañeros de clase, amigos, practicantes, compañeros de trabajo y/o vecinos en comunidades de todo tipo. Crecemos a través de un largo proceso de toma y daca con nuestras amistades. Nos desarrollamos gracias a las relaciones con otros practicantes, que nos apoyan y en cuyos valores y compromisos compartidos nos apoyamos. Y también tenemos ciertas responsabilidades con las comunidades local, nacional y global en las que nos hallamos inmersos. Esta responsabilidad con la comunidad mayor lleva a algunos a comprometerse con un tipo u otro de servicio a la comunidad y a otros a la participación cívica (incluido el voto y la política).

Servicio

Servir con el corazón abierto es una forma directa de conectar con la energía que sustenta la vida y eleva el espíritu. Pero es precisamente al dar cuando más plenamente recibimos. Uno de los secretos básicos de la vida feliz consiste en el ejercicio sincero y consciente del servicio a los demás. Es cierto que, de un modo u otro, todo el mundo sirve a los demás, pero también lo es que no todo el mundo lo hace con espíritu de servicio. Y el servicio no sólo puede extenderse a los seres humanos, sino también a los animales, las plantas, el medio ambiente, los sistemas y hasta el mundo natural. Cuanto más auténtica y plena sea nuestra devoción, más sencillo resulta poner en marcha ese espíritu, utilizando el cuerpo para representar nuestra comunión con el amado Kosmos.

Naturaleza

La comunicación con el mundo natural es, para muchas personas, un elemento clave de la PIV. Puede asumir la forma de jardinería, excursionismo, pesca, recogida de basura en la naturaleza o protección de especies en peligro. Las plantas y los animales pueden ser profundamente curativos e inspiradores y, cuidando de ellos, también podemos movilizar nuestra totalidad. No en vano el misticismo natural es una expresión antigua y casi universal del módulo del Espíritu. Comprometernos con las energías ordinarias y sutiles del entorno natural, a través de todos los sentidos, constituye un factor esencial del módulo del cuerpo.

Creatividad

Cuando una persona conecta con las musas, establece contacto con una fuente superior de inspiración creativa. Pero ésta es una deuda que a la mayoría de los artistas les cuesta muchas horas de sudor. El arte requiere disciplina y entrega, y puede movilizar aspectos que rara vez afloran en la vida ordinaria. Y abrirse a este flujo creativo es una especie de yoga interior que se expresa de manera singular en cada individuo, ya sea en el ámbito de la poesía, la pintura, el baile, el canto, la composición musical, la improvisación, el teatro, el cine, el esquí o el diseño gráfico. Bien podríamos decir que el ejercicio de la creatividad constituye un módulo básico de la práctica de muchas personas. No es de extrañar que la expresión creativa aliente el desarrollo del carácter y de nuestra relación con el Espíritu. Hay personas para las cuales la práctica del violonchelo, por ejemplo es, simultáneamente, un elemento fundamental de su PIV y uno de los dones más profundos que, independientemente de la práctica, tienen para ofrecer al mundo.

Voluntad

Los módulos del trabajo, el dinero y las relaciones nos enseñan a cumplir con nuestros compromisos y a alcanzar los objetivos que hayamos elegido. Casi todas las formas de práctica requieren un tipo u otro de autodisciplina. Y, por debajo de la mayoría de los quehaceres humanos, está el ejercicio de la *intencionalidad* o voluntad. Es por esto por lo que bien podríamos considerar a la voluntad personal como una especie de módulo. Son muchos, por cierto, los abordajes al crecimiento personal que se centran en el desarrollo de la voluntad personal, que comienza aprendiendo a discernir prioridades y tomar decisiones adecuadas, establecer compromisos, asumir la actitud que queremos mantener en la vida y, por último, convencer y motivar también a los demás hacia nuestra visión. No sólo se trata de una cuestión de “voluntad de poder”, sino que también implica una voluntad *libre* e *inteligente*. La madurez plena implica la

capacidad de movilizar eficazmente nuestras intenciones, pero sin realizar un esfuerzo desproporcionado ni identificarnos indebidamente con los resultados. Una voluntad muy desarrollada suele ser esencial para satisfacer los objetivos de nuestra vida.

La práctica de las afirmaciones que presentamos más adelante en este mismo capítulo es una forma excelente de comprometernos y cultivar la voluntad. Pero también podemos descubrir que nuestro *compromiso básico con la práctica* acaba generalizando la intencionalidad a otras dimensiones de nuestra vida.

El uso del marco de referencia integral en la vida cotidiana

Lo que diferencia a la PIV de otros enfoques prácticos es el marco de referencia integral. La práctica que tiene lugar dentro del contexto OCON y de su radar personal, atento a todas las dimensiones y perspectivas que siempre se hallan presentes, mejora nuestra experiencia vivida. Cuanto más amplia sea nuestra conciencia y nuestro marco de referencia, más realidad y vida podrán llegar a incluir. También es cierto que el exceso de atención a la teoría difumina el territorio real que pretendemos iluminar, en cuyo caso podríamos acabar perdiéndonos, como sucede con esos turistas que, sumergiéndose tanto en el mapa, acaban olvidándose de disfrutar el exuberante paisaje que les rodea. Sabiamente utilizado, sin embargo, el mapa OCON pone claramente de relieve la riqueza y profundidad evolutiva de la vida para que, de ese modo, podamos experimentarla más plenamente.

Estamos seguros de que, a estas alturas, el lector será ya plenamente consciente de la visión provocada por el mapa OCON en áreas tales como el cuerpo, la mente, el Espíritu y la sombra (los módulos básicos de la PIV). Lo que todavía no conoce es la contribución única de la visión integral a los módulos adicionales de la práctica.

La teoría integral no nos dicta el modo en que tenemos que practicar o que vivir. Lo único que nos ofrece, de hecho, son *nuevas perspectivas, nuevas posibilidades y nuevos horizontes sobre la práctica y sobre la vida.*

La PIV se esfuerza en equilibrar adecuadamente la teoría y la práctica, el mapa y el territorio. La visión integral aclara la práctica del parentaje, de la sexualidad, de la comunicación, del liderazgo, etcétera. No deberíamos olvidar que el Sistema Operativo Integral tiene un efecto psicoactivo y que, al transformarnos desde el interior, nos proporciona una nueva visión de la experiencia.

Contemplar los módulos adicionales a través de las cinco lentes integrales

Cada uno de los distintos módulos adicionales daría, en sí mismo, para un libro (¡o incluso para varios!). Es por esto por lo que nuestra intención no consiste tanto en estudiar en profundidad estos módulos, como en ilustrar el modo en que el marco de referencia integral aborda algunos de ellos, proporcionando ejemplos de las nuevas perspectivas que aporta a estos importantes dominios. Es por esto por lo que el resto de este capítulo está organizado basándose en los distintos elementos OCON, es decir, los **cuadrantes**, los **niveles**, las **líneas**, los **estados** y los **tipos**.

El uso de los cuadrantes

Cuantas más perspectivas asumamos sobre una determinada cuestión —desde la relación que mantenemos con nuestra suegra hasta el dinero que gastamos en el golf— más profundizaremos nuestra práctica en ese dominio. El atleta de élite entiende su deporte desde dentro y desde fuera, y el hombre de negocios exitoso conoce su industria y sus clientes desde todos los ángulos posibles. Porque lo cierto es que, cuantas más visiones tengamos de un determinado tema, más informadas, inteligentes y apropiadas serán las decisiones que tomemos al respecto.

El lector debe tener bien claro que las estrellas del baloncesto conectan con cuestiones que, para los espectadores, pasan inadvertidas. Detrás de la decisión de pasar o lanzar la pelota se ocultan consideraciones ligadas a la química o a la confianza que tiene con tal o cual compañero de equipo, la habilidad defensiva del oponente, las lesiones personales, la estrategia esbozada por el entrenador, la puntuación, el reloj y decenas de otros factores que, de forma más o menos sutil, afloran en la conciencia del atleta.

Y el mismo tipo de consideraciones subyacen a la respuesta del ejecutivo maduro que advierte rápidamente pistas e indicios sutiles y conecta los puntos sueltos de un plan estratégico hasta desarrollar una visión de conjunto que le permite llegar a una respuesta decisiva. Los líderes que se hallan a la vanguardia de sus respectivas disciplinas lo son asumiendo perspectivas más amplias y profundas que las del resto de sus colegas, algo que sólo es posible desde una vida comprometida con la práctica.

Aunque los buenos mapas no evitan que demos pasos en falso, pueden poner de relieve nuestros puntos ciegos y mantenernos en el buen camino mientras exploramos regiones vitales desconocidas. En este sentido, saber dónde debemos mirar y qué debemos preguntarnos representa una ventaja extraordinaria.

El módulo del trabajo se expresa en los cuatro cuadrantes. Después de todo, en él pasamos casi un tercio de nuestra vida vigílica.

Elegir un trabajo y una carrera es una de las decisiones más importantes de la vida. Descubrir un modo de ganarnos la vida que nos sirva a nosotros, a los demás y al mundo es, con mucha frecuencia, un auténtico viaje del héroe. El trabajo no sólo nos permite expresar nuestro carácter, sino que también se convierte, al menos en parte, en uno de los objetivos fundamentales de nuestra vida. Y ésta también suele ser una cuestión central de la práctica, que expresa el impulso primordial hacia el servicio y la autorrealización.

Cualquiera puede aportar una conciencia matizada a todas estas cuestiones empleando los cuadrantes como lentes que nos proporcionan múltiples perspectivas. Y es que, aunque el mapa de los cuadrantes no afirme explícitamente el tipo de carrera o de trabajo que debemos seguir, ilustra perfectamente la perspectiva clave universal desde la que debemos contemplar esta cuestión. El mapa de los cuadrantes presentado en la Figura 9.2 de la página 329 puede ayudarnos, en este sentido, a esbozar algunas de las cuestiones claves que acompañan a este tipo de decisión.

Las perspectivas que nos proporciona un rápido vistazo a los cuatro cuadrantes son casi infinitas, y se centran en las dimensiones más importantes, sin privilegiar unas ni menospreciar otras. (Las preguntas que presentamos en la Figura 9.2 sólo son una pequeña muestra de las muchas que resultan aplicables a cualquier cuadrante.)

Si parte de nuestra práctica laboral consiste en trabajar para una empresa que aspira a tener un centro de gravedad integral o actuar como agentes de cambio organizativo para transformar nuestra empresa desde el interior, podemos utilizar los cuadrantes para diseñar los rasgos que buscamos en una organización integral (ver Figura 9.3 de la página 330).

Identificar nuestras intenciones prácticas en los cuatro cuadrantes y ver el modo en que se relacionan (o, mejor dicho, se tetra-relacionan) e integran genera una poderosa sinergia para la Práctica Integral de Vida en el entorno laboral. Nuestro trabajo no sólo tiene que ver con lo que hacemos, sino también con *la persona en la que, mientras trabajamos, nos convertimos*. Y lo mismo podríamos decir con respecto a cualquier otro módulo de la PIV.

Niveles y líneas del parentaje

Como el lector recordará, los seres humanos a lo largo de las distintas *líneas* del desarrollo, atraviesan *niveles* diferentes. Y éste es un proceso que en ningún lugar resulta más evidente que en el drama del niño que está creciendo. Los padres disfrutan de la oportunidad de participar en el ejemplo más evidente e innegable de la evolución de la conciencia, el proceso de desarrollo que, con el

paso del tiempo, acaba convirtiendo al recién nacido en un adulto. Toda la historia de la evolución de la conciencia se repite en cada nuevo caso y, a lo largo de una serie de años, el recién nacido va desarrollándose a través de diferentes grandes niveles (o altitudes) de madurez, que conducen desde beige hasta ámbar y (en el mejor de los casos) más allá todavía.

Esto es lo que convierte al parentaje en una auténtica práctica integral, porque cada uno de los niveles de desarrollo del niño va acompañado del correspondiente nivel de parentaje. La práctica del parentaje integral es una especie de tango vertiginoso que tiene lugar en la pista de baile de la evolución en un intento de seguir el ritmo al que se despliega el desarrollo infantil.

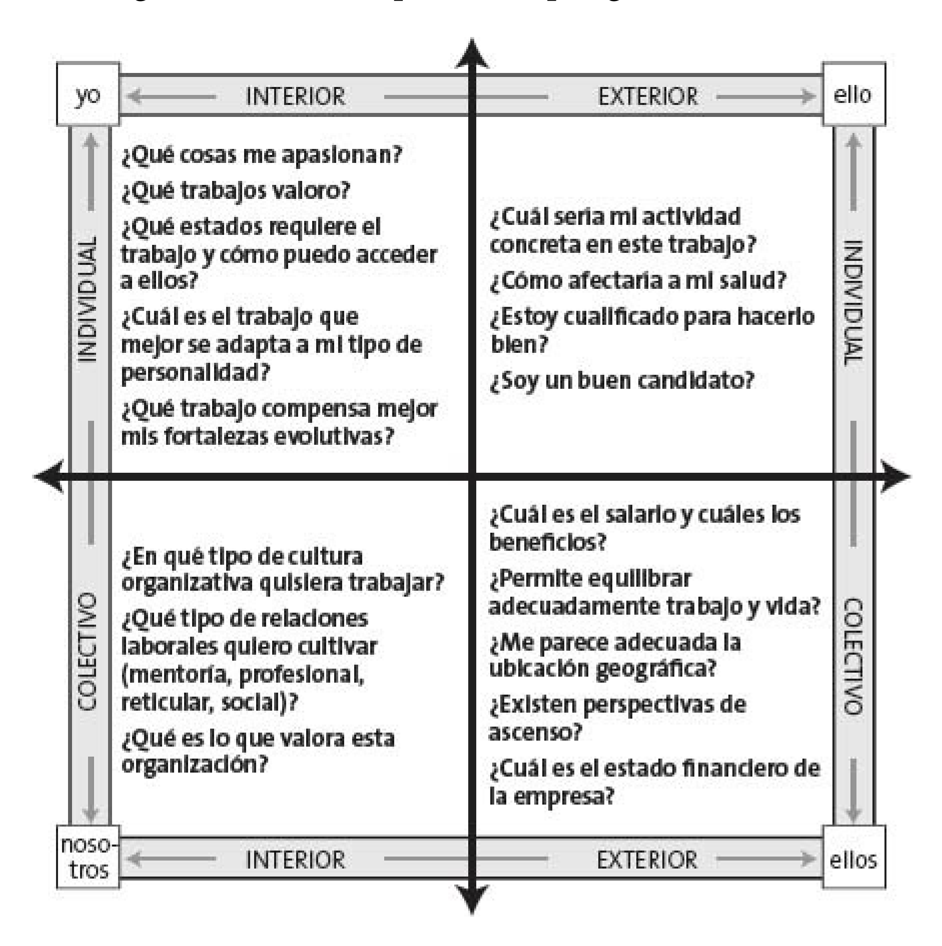


Figura 9.2 La búsqueda de empleo en los cuatro cuadrantes

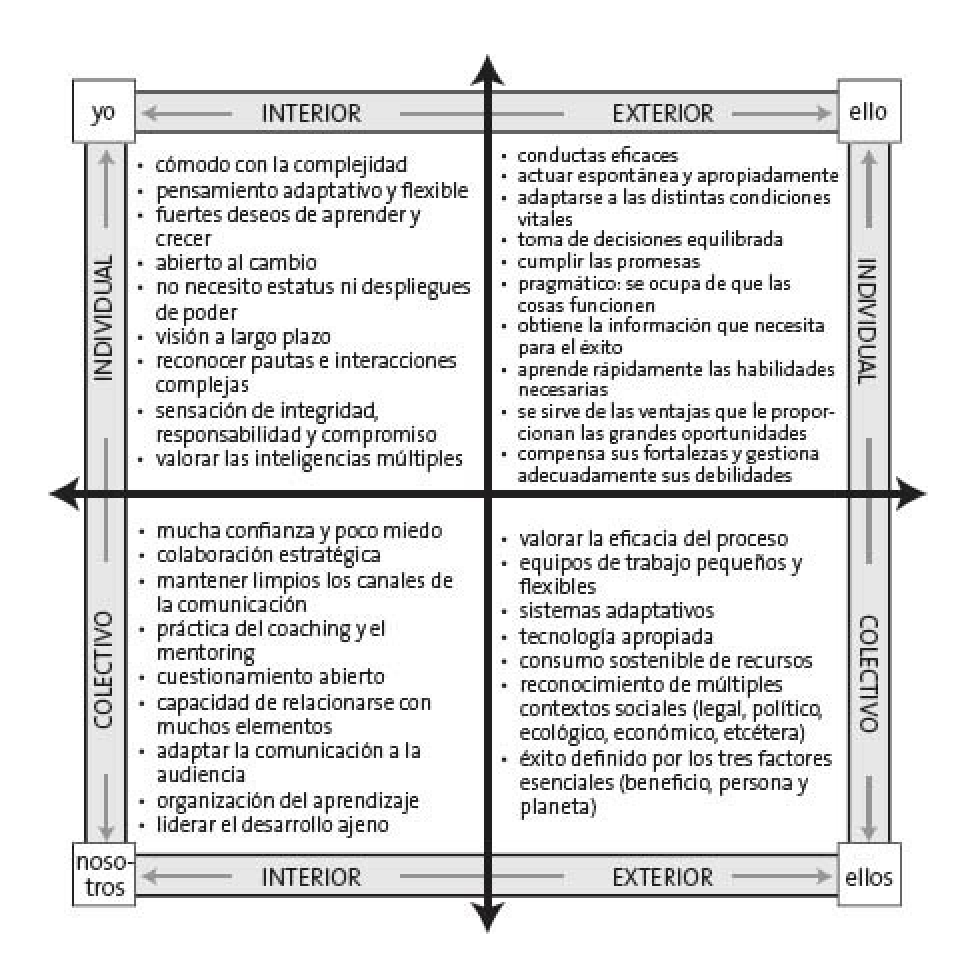


Figura 9.3 Los cuatro cuadrantes de una organización integral

En la historia de los niveles y líneas que presentamos en la página 331, Mark es inicialmente incapaz de adaptar su estilo de parentaje al nivel de desarrollo en que se encuentra Jamie. En consecuencia, se ve obligado a aprender a traducir sus impulsos en un lenguaje que Jamie pueda entender. Y es que son muchos los problemas de la relación paternofilial que se originan en la inflexibilidad evolutiva de los padres.

Como perfectamente ilustra el caso Mark, hay ocasiones en las que los padres sobreestiman las capacidades de sus hijos. Pero lo más habitual, sin embargo, es que las *sub*estimen. De hecho existe el tópico, entre los psicólogos infantiles, de que los padres tienden a dirigirse a sus hijos al nivel evolutivo en el que el niño se hallaba ¡un año atrás! Éste es el modo en que muchos padres siembran en sus hijos las semillas de la alienación adolescente.

Habitualmente, el desarrollo cognitivo del niño va por delante de las líneas del desarrollo moral, de los valores y de la identidad. Esto proporciona una oportunidad muy valiosa para que padres y maestros desafíen a los niños a pensar en situaciones concretas y descubrir por sí mismos sus implicaciones. De este modo, la sofisticación cognitiva puede llegar a formularse en términos morales e interpersonales (en los que es mayor su impacto sobre los demás).

Una historia de niveles y de líneas

Susan está triste por la tendencia de su marido a dirigirse a su hijo Jamie en un lenguaje que se halla por encima del nivel del niño. No cabe la menor duda de que Mark quiere a su hijo pero lo cierto es que, de ese modo, mal podrá ayudarle. Es cierto que utiliza palabras sencillas y que establece contacto ocular pero, por más que lo intenta, no por ello, consigue conectar con él. Una y otra vez, introduce conceptos abstractos y acaba dando una conferencia y, una y otra vez, Jamie acababa con los ojos abiertos como platos y sin entender absolutamente nada.

Afortunadamente, Susan tenía una amiga llamada Meg, que era psicóloga evolutiva y les dijo que, a su edad, Jamie estaba atravesando un estadio estrechamente ligado a los cuentos y los mitos. Así fue como, con la ayuda de Meg, Mark acabó transmitiendo a su hijo la importante sabiduría vital que tan inadecuadamente trataba de comunicarle.

Meg fue quien presentó a Mark la historia de Glenn Cunningham, un atleta olímpico de comienzos del siglo XX que ilustraba perfectamente la esencia de lo que quería transmitir a su hijo.

El caso es que, cuando era pequeño, Glenn se vio envuelto en un terrible incendio en el que perdió varios dedos de los pies y la sensación de las dos piernas. Los médicos le dijeron entonces que probablemente jamás volvería a caminar. Sin embargo, con esfuerzo y práctica, aprendió a mover los dedos que le quedaban, luego los pies, después se puso en pie, luego aprendió a caminar y finalmente a correr. Cada vez corría más deprisa. Entonces empezó a competir y, aunque no ganara, no se desalentó y siguió insistiendo. ¡Así fue como, con el paso del tiempo, el antiguo lisiado Glenn Cunningham acabó convirtiéndose en el corredor más rápido del mundo!

Cuando Mark concluyó su relato, los ojos de Jamie resplandecían. La historia le gustó tanto que una y otra vez le pedía a su padre que se la contara. Parecía haber captado perfectamente el mensaje y nunca se cansaba de escucharla. Cuando advirtió el empeño de su hijo en atarse los cordones de los zapatos, sin renunciar hasta conseguirlo y llegar a dominar esta habilidad, a Mark se le puso la carne de gallina.

Para el parentaje integral, es muy importante llegar a **comprender el psicógrafo único de su hijo**. Por ejemplo, si usted tiene un hijo con un elevado nivel de empatía, cuidado y sensibilidad emocional, puede servirse de esas fortalezas. En este sentido, puede invitarle a participar en actividades que le permitan expresar y cultivar la inteligencia de su corazón como, por ejemplo, cuidar a la mascota de la familia u ofrecerse para ejercer de tutor de algún compañero de escuela. Luego puede alentarle a hablar de su experiencia o a registrarla en un diario, lo que le ayuda a conectar su mente con su corazón, al tiempo que alienta su autoconocimiento intelectual.

Si su hija es una atleta a la que le gusta naturalmente el balonvolea, el baile y el patinaje sobre hielo, puede valorar y apreciar sus habilidades cinestésicas jugando con ella y acompañándola a eventos deportivos. También puede sugerirle que trate de enseñar a un hermano pequeño o a un amigo, lo que podrá servirle para mejorar sus habilidades de comunicación y le enseñará a equilibrar la competitividad con la cooperación.

El conocimiento adecuado de los niveles y de las líneas le ayudará a conectar con su hijo en el mismo nivel en que se encuentre y estableciendo al mismo tiempo las condiciones que le ayuden a avanzar hasta niveles más elevados.

La disciplina es un acto de amor. Los niños necesitan reglas, estructuras y fronteras claras. Y aunque a veces pongan a prueba esos límites y se molesten si no pueden superarlos, con el tiempo, sin embargo, se desorientan y molestan más si no ven con claridad su rol y lo que se espera de ellos. El padre diestro sabe establecer límites claros, al tiempo que permanece abierto a los cambios cuando la madurez evolutiva de su hijo ha convertido en ineficaz el viejo enfoque.

No es fácil establecer límites a adolescentes rebeldes que se encuentran en el proceso de desarrollo de una sensación de identidad autónoma. En este sentido, resulta mucho más adecuado aprovechar su disposición a *codiseñar* acuerdos con sus padres. En este estadio los padres obtienen los mejores resultados expresando sus necesidades y permaneciendo lo suficientemente cerca de sus hijos como para ayudarles cuando sea necesario, pero sin interferir en la responsabilidad que el adolescente tiene sobre sus propias decisiones y sus consecuencias.

Estados de la práctica

Son muchos los estados corporales, mentales y espirituales extraordinarios que experimentamos en algunos momentos especiales de nuestra vida. Sin embargo, al cabo de un tiempo estos estados pasan y acaban esfumándose. Y, si tratamos de aferrarnos a ellos, se marchitan en nuestras manos. Si, como dijo William Blake, «besamos la alegría cuando vuela, viviremos en la sonrisa de la eternidad». No sirve de nada "cegarnos a la alegría". Ésta es una de las lecciones

esenciales que pueden enseñarnos los *estados* excepcionales.

A lo largo del día, los estados van y vienen de continuo. Las emociones cambian, el mercado de valores fluctúa y las conversaciones, la gripe y el clima también vienen y van. Los meditadores experimentan diferentes estados de conciencia, los negocios atraviesan momentos de beneficios y otros de pérdidas, los artistas disfrutan de estados de inspiración creativa y agonizan en períodos de opacidad y bloqueo creativo. Los amantes se funden en la devoción mutua y, al instante siguiente, se sienten desconectados y heridos. Los estados existen como expresión del cambio y de la impermanencia de la realidad fenoménica.

En una práctica sexual consciente, la pareja puede experimentar estados profundos de apertura del corazón trascendente y de una expansión mental beatífica. Pero basta con un pensamiento negativo o con un comentario fuera de lugar para que la pareja se sumerja en un estado de preocupación, miedo y pesar. Los estados pueden presentarse de forma imprevisible y sin previo aviso. Alguien que está paseando por el bosque, ansioso y tenso hace un momento, puede experimentar a continuación una unidad súbita con todo lo que le rodea —una identificación inmediata y evidente con las hormigas, los pájaros y los árboles— y entrar en un estado trascendente característico del misticismo natural.

O, por dar un ejemplo más terrenal, advierta el modo en que sus cinco sentidos físicos pueden desencadenar recuerdos asociados a vívidos estados emocionales que no parecen originarse en ninguna parte, como oler súbitamente el perfume de una antigua pareja, escuchar la voz severa de un jefe que tuvimos hace mucho tiempo, saborear el regusto salado del océano, sentir el tacto de la piel de un perro o ver a nuestro padre muerto observándonos desde una vieja fotografía.

> Quien se encadena a una alegría acaba marchitándola pero, quien aprende a besarla en su vuelo, vive en el amanecer de la eternidad.
>
> William Blake, *Canciones de inocencia y experiencia*

La relación que tiene un padre con su joven hijo puede llevarle, con una facilidad asombrosa, a estados de extrema irritación, frustración e ira. Pero basta con una sonrisa adecuada o un abrazo en el momento adecuado para fundir el corazón de cualquier padre y abrir las puertas del amor hacia su hijo.

Aprender a relacionarnos con nuestros estados trasciende la paradoja del esfuerzo y la aceptación. La vida consciente requiere la conciencia y la

aceptación de todos los estados pasajeros. Todos los estados vienen, perduran un tiempo y acaban desapareciendo. Advertir la fugacidad de los estados y abrazar los inevitables altibajos de las incontenibles corrientes de la vida resulta esencial para una vida atenta.

Sin embargo, desde una perspectiva relativa, algunos estados son más deseables que otros. Los políticos, por ejemplo, se esfuerzan en alcanzar un estado de prosperidad económica, los ecologistas buscan estados de sostenibilidad, las parejas que buscan una relación consciente aspiran a estados de conexión, vulnerabilidad y cuidado, y los meditadores, por último, pueden entrenarse en experimentar estados transpersonales, es decir, estados sutiles y causales.

La Práctica Integral de Vida puede incluir tanto la *aceptación de los estados* como su *adiestramiento*. En este sentido, el líder puede aprender de las caídas cuando el nuevo trabajo resulta ser un fracaso, cuando las ganancias trimestrales no satisfacen las expectativas, cuando el valor del mercado cae súbitamente en Wall Street o cuando el defecto de un producto obliga a retirarlo del mercado. De este modo, la comprensión proporcionada por la experiencia de los estados indeseables puede mejorar la práctica empresarial centrada en el establecimiento claro de la misión, el contrato inteligente, la comunicación eficaz, la planificación estratégica y la calidad del producto.

Del mismo modo, el artista puede encauzar su sufrimiento y sus pasados fracasos a través de la obra de arte. Los artistas saben bien que no hay modo de forzar la creatividad. ¡Si no está ahí, no está ahí! Pero son muchos los casos en los que la simple aceptación de lo que *es* abre las puertas al estado deseado. Por ejemplo, el hecho de acopiar el coraje necesario para abrirse y experimentar profundamente la ansiedad o la depresión suele ser la forma más eficaz de trascenderlas e ir más allá. Son muchas también las formas de meditación que, del mismo modo, nos ayudan a acceder a los estados transpersonales a través de la práctica de testimoniar plenamente estados ordinarios. Amar lo que es abre la puerta a nuevas posibilidades.

Los estados y la creatividad

La práctica creativa da a luz algo nuevo. Las ideas, los métodos, las tecnologías, las interpretaciones y la vitalidad creativa trascienden, al tiempo que incluyen, todo lo que les precedía (ésa es, en suma, la naturaleza misma del viaje evolutivo). Los grandes inventos no surgen mágicamente de la nada porque, como dijo Isaac Newton: «Si he llegado a ver tan lejos ha sido por estar subido a hombros de gigantes».

Las personas creativas establecen *nuevas conexiones* que proporcionan una nueva *perspectiva a* lo que ya existe. ¿Quién hubiese dicho que los científicos de la NASA cuyos avances condujeron a la reparación del espejo del telescopio Hubble se basaran en una asociación creativa entre la alta tecnología robótica del espacio y una alcachofa de ducha que vieron en un hotel alemán? La creatividad implica el establecimiento de conexiones significativas donde otros no ven la menor relación. Desde esta perspectiva, el marco de referencia integral es un mapa de la innovación.

El ejercicio de cuatro pasos que presentamos a continuación puede ser utilizado para mejorar, desde una perspectiva integral, la creatividad a través del entrenamiento de estados y la asunción de perspectivas.

1. **Absorción**: Aprendamos todo lo que podamos sobre la cuestión a la que nos interesa aportar una mayor creatividad. ¡Sumerjámonos en ella! Para ello sirven actividades tales como la lectura de libros, las entrevistas a expertos o la participación directa. Y es que, antes de poder subirnos a sus hombros, debemos hacernos amigos de los gigantes.

2. **Incubación**: Abandone luego aquello en lo que había estado absorto y cambie de contexto. Si había estado trabajando doce horas en un problema complejo en la oficina, vaya a casa, si había estado en una biblioteca recopilando información sobre una cuestión técnica, vaya al cine y, si había estado sumido en problemas de relación, viaje solo a algún lugar. Este cambio de contexto no sólo modifica su estado de conciencia, sino que también moviliza actividades mentales y corporales diferentes.

Conecte, yendo un paso más adelante, con sus cuerpos ordinario, sutil y causal. Meditar, relajarse, dormir, hacer ejercicio, jugar y una amplia variedad de otras prácticas le ponen en contacto con estados y cuerpos diferentes, y por ello mismo, también le permiten acceder a perspectivas diferentes. Con el Sistema Operativo Integral operando en el trasfondo, el abandono de las viejas perspectivas y la exposición a las nuevas no tarda en hacer saltar la chispa que prende el fuego de su crisol creativo.

3. **Iluminación**: La intuición creativa puede presentarse inesperadamente en cualquier momento. Los investigadores de la

creatividad suele referirse habitualmente a lo que, en inglés, se denomina las tres "bes", "bathroom, bed y bus" [y que, en castellano, podríamos denominar el "abecé", es decir, "el autobús, el baño y la cama"], es decir, lugares en donde se han presentado espontáneamente ideas muy famosas. Todos esos sitios movilizan estados distintos a los de la conciencia vigílica normal, es decir estados oníricos y sus correspondientes pautas de onda cerebral alfa y theta. Hay dos momentos especialmente interesantes en este sentido en los que el sujeto puede acceder con más facilidad al estado *hipnagógico que* se halla a mitad de camino entre la vigilia y el sueño, a última hora de la noche y a primera hora de la mañana. El estado de sueño sutil facilita la liberación de las inhibiciones y contribuye al establecimiento de conexiones entre cosas aparentemente dispares.

Cuando se sienta agradecido por una determinada intuición creativa, asegúrese de registrarla rápidamente y sin censura. Llevar un pequeño cuaderno y lápiz a todas partes es una buena forma de asegurarse de que no se nos pase por alto ninguna idea creativa.

4. **Evaluación**: En este punto puede utilizar más explícitamente el marco de referencia OCON para identificar la naturaleza exacta de sus asociaciones creativas. Analice sus intuiciones desde diferentes perspectivas (es decir, cuadrantes, niveles, líneas, estados y tipos) hasta que comprenda cómo funciona y adáptese a la imagen mayor.

Siga valorando críticamente su idea. Busque luego errores que antes podría haber soslayado inadvertidamente. Después pregúntese: ¿es factible esa idea? ¿es útil? ¿cómo podría seguir desarrollándola?, ¿y cómo podría llevarla a la práctica exitosamente?

Vivir los tipos

Como evidencian los tipos masculino y femenino, o tipologías como la de Myers-Briggs, el eneagrama u otras, los tipos son diferencias *horizontales*. Y, en este sentido, las relaciones nos proporcionan un área muy rica para explorar todas estas diferencias. Tomemos, por ejemplo, el caso de Tessa y Luke que, cada domingo por la tarde, se sientan para verificar su práctica semanal y se turnan para hablar de su experiencia al respecto. Hablan de todo, desde las cuestiones mundanas que les han ocurrido durante esa semana hasta problemas interpersonales de la dinámica emocional y cuestiones sobre sentido, dirección y objetivo. Y, aunque lleven ya cuatro años de matrimonio, todavía resulta un

misterio saber lo que ocurrirá cuando empiezan a hablar.

La intención que alienta esta práctica (que, por cierto, no siempre puede llevarse a cabo) es la de turnarse a hablar con total sinceridad y autenticidad, mientras el otro escucha con el corazón y la mente lo más abiertas posible.

Cuando, en cierta ocasión, Tessa preguntó algo a Luke, éste se puso inmediatamente a la defensiva esbozando una elaborada justificación lógica. Pero, cuando Tessa advirtió que surgía aquella dinámica, ella representó, ante su pareja, aquella actitud defensiva, que él advirtió entonces con toda claridad, llegando a reconocer que afectaba a otros dominios de su vida.

Al día siguiente, Luke esbozó la afirmación «Me siento expuesto y vulnerable cuando me siento cuestionado por una persona en la que confío», y empezó a trabajar a diario con ella.

Durante su encuentro siguiente, Tessa le contó el daño que había sentido cuando Luke rompió una promesa y, cuando éste estaba a punto de abrir la boca, por su mente cruzó la afirmación "Me siento expuesto y vulnerable al sentirme cuestionado por una persona en la que confío" y detuvo abruptamente su intento de justificación. Fue así como, al darse cuenta de lo que estaba ocurriendo, decidió no reaccionar espontáneamente sino, en su lugar, intensificar la práctica. Y al centrarse, de ese modo, en todo su ser, pudo entender empáticamente el daño que Tessa había experimentado. Cuando finalmente respondió, lo hizo desde un lugar diferente, lo que posibilitó una conversación más fluida en un espacio de reconocimiento, comprensión y amor.

Los tipos masculino y femenino encarnan la más sencilla y básica de todas las tipologías. Los elementos masculino y femenino casi siempre se manifiestan simultáneamente, intercambiándose recíprocamente en cualquier momento y en cualquier práctica.

La orientación masculina se centra en la práctica estructurada y programada: meditación a las 6 de la mañana, levantamiento de pesas los lunes, miércoles y viernes a las 5,30 después del trabajo y, en el caso que acabamos de mencionar, chequear, los domingos por la tarde, el estado de la relación. De este modo, la práctica masculina subraya la disciplina, la concentración, la ruptura de límites, la superación de obstáculos, la puesta en marcha de acciones y la perseverancia. Ésta es, precisamente, la modalidad a la que apelan Tessa y Luke para mantener, cada domingo por la tarde, su compromiso con la práctica y enfrentarse juntos a las crudas verdades de su vida y de su relación.

Tessa se apoya en su individualidad masculina para afirmarse a sí misma y enfrentarse a Luke. La espada de la discriminación que corta la confusión lleva la impronta de la sabiduría masculina, pero el feedback sincero y directo que

penetra en la verdad es una forma de compasión masculina. Y, del mismo modo, el levantamiento de pesas intenso y concentrado, la concentración en un punto, la gestión del tiempo y hacer las cosas que tengamos que hacer, como seguir una nueva dieta o enfrentarnos valientemente a nuestra propia sombra son dones masculinos utilizados en la práctica viva. La naturaleza espontánea y fluida del chequeo semanal encarna, por su parte, el aspecto femenino de la práctica. Siempre abierto a lo inesperado, lo femenino se nutre de las dimensiones inesperadas de la vida y danza con los momentos de la práctica vital. Lo femenino tiende a desplazarse hacia una visión más ligera y alegre de la práctica que hace, en consecuencia, más divertido el camino de la iluminación. La modalidad femenina se atiene al despliegue natural de la intuición creativa, alentando las relaciones y los movimientos naturales, y practicando a través de conversaciones imprevistas. La energía femenina encarna la dinámica y el resplandeciente misterio de una práctica viva y fecunda.

Fue precisamente este aspecto de la práctica el que llevó a Luke a abrirse al feedback de Tessa. En aquel momento se entregó y se permitió ser lo suficientemente vulnerable como para escucharla y dejar que sus palabras atravesaran sus defensas y penetrasen en su psiquismo.

Otros sistemas tipológicos más complejos que el masculino/femenino ponen de relieve cualidades mucho más sutiles. Los hay que subrayan la importancia de la cabeza, del corazón y de hara. Otros se centran en las dimensiones introvertida y extravertida o en la intuitiva y la lógica. Los hay que subrayan la evitación de los errores, mientras que otros esquivan la pérdida de oportunidades y aun hay otros que evitan el rechazo o el quedarse atrapado. *En cualquiera de los casos, sin embargo, el tipo acaba determinando, de un modo u otro, el estilo de nuestra práctica.*

El objetivo no consiste necesariamente en alcanzar un equilibrio perfecto entre todos los tipos posibles, sino en servirnos adecuadamente de los recursos de nuestra orientación dominante, sin soslayar el fortalecimiento de orientaciones menos dominantes. Por otra parte, el tipo muy femenino, tal vez deba, en este sentido, esforzarse durante un tiempo en perseverar en una determinada práctica, en lugar de cambiar de continuo o distraerse en otras cosas. Por su parte, el rechazo del tipo excesivamente masculino a adaptarse a las corrientes dinámicas de la vida puede acabar anquilosando la práctica.

Descubrir el modo de ejercitar las capacidades que nuestro tipo tiende a excluir suele ser un aspecto importante de cualquier PIV. Es importante trascender las pautas establecidas. Pero las prácticas que concuerdan con nuestro tipo de personalidad suelen ser más agradables y eficaces.

Los mejores ejecutivos, por ejemplo, no se atienen ciegamente a la última moda que ha aparecido en el mudo de la gestión empresarial, sino que forjan su estilo a partir de los dones naturales de su personalidad. Y lo hacen así de un modo que no sólo funciona para ellos, sino también para sus empleados y hasta para su empresa. El tipo de personalidad que presentan los grandes ejecutivos es muy amplio como, por emplear la tipología de Myers-Briggs, sensorial o intuitivo, racional o emocional, calificador o perceptivo. Independientemente de que muestre en el ámbito laboral, en la relación con sus hijos o en el dormitorio, la eficacia de una determinada práctica depende de la persona. ¿Por qué? Quizás sea que la naturalidad y autenticidad sólo sean posibles cuando nuestra conducta es congruente con nuestra tipología.

Las afirmaciones: Una herramienta poderosa para poner en marcha los cambios deseados

Las afirmaciones constituyen una práctica muy poderosa para encauzar adecuadamente nuestra intencionalidad. Pueden ser utilizadas como parte del módulo de la voluntad o para recargar especialmente *cualquier* módulo básico o adicional. Independientemente de que se trate de instalar una nueva conducta o de alcanzar un objetivo muy concreto de nuestra vida personal o laboral, las afirmaciones son útiles cuando uno está dispuesto a comprometerse realmente a cambiar su vida. Expresar esta intención es una forma de alinearse con el futuro con el que uno se ha comprometido, resonar con él y afirmarlo.

La práctica de las afirmaciones implica la repetición regular de una o más afirmaciones de intenciones positivas, lo que puede provocar cambios extraordinarios cuando la práctica se lleva a cabo con una intención clara y con una discriminación rigurosa y madura. Sin embargo, en caso contrario, puede convertirse en un ejercicio inútil… y hasta absurdo.

Las afirmaciones actúan como poderosos atractores que, desde el fondo del escenario, nos invitan a practicar cada vez que la vida nos presenta una ocasión inesperada. De este modo, cada vez que aparece una oportunidad de práctica, las afirmaciones nos transmiten el mensaje "recuerda, recuerda, recuerda".

Supongamos por ejemplo que, para alcanzar y mantenerse en un peso ideal, haya elaborado una afirmación que diga "Peso 75 kilos". Las afirmaciones eficaces activan los diferentes niveles de nuestro psiquismo y repro-graman voces alternativas que insisten, por ejemplo, en que "Siempre seré gordo" o que "No tengo el menor control sobre mis hábitos alimenticios". De este modo, la repetición diaria de estas afirmaciones nos ayudará a reconocer momentos en los que podamos emprender acciones que concuerden con nuestras intenciones —lo que, en este caso por ejemplo, implicaría hacer ejercicio y comer alimentos sanos. De este modo, cuando el camarero nos pregunte si queremos doble ración de chocolate en el postre, sonará la alarma invitándonos a actuar desde la realidad de nuestra futura identidad de 75 kilos.

La práctica de las afirmaciones parte de la imagen clara de una nueva realidad posible que nos proporciona una poderosa herramienta de transformación. Es como si uno dibujase algo en la arena y dijera "¡Esto será realidad!". La formalización de ese deseo en una afirmación y su repetición diaria acaba sintonizándonos con nuestra intención y transmitiendo ese mensaje a todos los niveles de nuestro ser. Es así como lo que, tiempo atrás, nos parecía tan difícil (como, por ejemplo, decir "no" al pastel), deja de serlo y comer bien acaba convirtiéndose en algo sencillo y natural.

La cuestión consiste en encontrar una afirmación que nos resulte creíble y podamos asumirla sin ningún problema. La afirmación debe referirse a algo que nos resulte importante y en lo que podamos creer. Finalmente deberemos comprometernos con ella con todo nuestro ser y formularla no como una mera creencia, sino con toda la pasión de que seamos capaces.

A la hora de esbozar una afirmación, quizás resulte útil elegir un área de la vida en la que no resulte fácil encontrar ocasiones para practicar. Explore luego ese dominio —ya se trate del ámbito de las amistades, de la sexualidad, de los hábitos verbales, de las conductas adictivas, de las pautas financieras, etcétera— e imagine cómo podría cambiarlo en un sentido más acorde con sus valores y con su visión.

Articule luego verbalmente esa intención, trabajando la frase y eligiendo con detalle las palabras, como si se tratase de un poema, hasta que expresen perfectamente su intención. Una vez formalizada la afirmación, la práctica consiste en pronunciarla a diario (o un determinado número de veces al día) de forma sistemática y repetida.

En el contexto de la PIV, las afirmaciones no sólo pueden ser utilizadas para provocar cambios normales y corrientes, sino también para cultivar cambios excepcionales. De hecho hay quienes como, por ejemplo, el experto Michael Murphy, autor del conocido *The Future of the Body*, las consideran como una de las herramientas más poderosas para el desarrollo de las capacidades supranormales.

Supongamos que ha elaborado ya unas cuantas afirmaciones dirigidas a aquellas áreas de su vida en las que quiera llevar a cabo una auténtica transformación. Luego debe practicar atentamente hasta advertir que la vida empieza a presentarle cada vez con más frecuencia oportunidades para la práctica no programada. Entonces descubrirá una poderosa arma secreta para liberar el poder de su intención. ¡La práctica de las afirmaciones funciona!

Líneas directrices para la práctica de las afirmaciones

1. **Esboce las afirmaciones en tiempo presente**, por ejemplo “Estoy sano”. Evite el uso del futuro como, por ejemplo “Estoy en proceso de curación” o “Dentro de un tiempo, estaré sano”.
2. **Formule las afirmaciones positivamente**. Esboce siempre afirmaciones positivas, porque las negativas socavan el efecto pretendido. En lugar de afirmar “No me alimento de comida basura” diga, por ejemplo, “Me alimento de comida sana y deliciosa”.
3. **Use frases cortas y concretas** que resultan más fáciles de recordar. Cuanto más claras y concretas, más fácilmente podrá visualizarlas y

sentirlas.

4. **Esboce afirmaciones en primera persona** como, por ejemplo, “Yo soy”, “Yo hago” o “Mi…”. Hay ocasiones en que el efecto de las afirmaciones puede verse magnificado formulándolas tres veces, en primera, segunda y tercera persona como, por ejemplo, “ Yo confío en mí”, “ Tú confías en ti” y “Joe confía en sí mismo”.
5. **Hágalas *creíbles* (para usted) formulándolas del modo más cercano posible a la verdad**. No olvide que las afirmaciones necesitan superar el escrutinio de sus voces interiores (como, por ejemplo, la voz del “escéptico” o la voz del “editor”). En este sentido, las afirmaciones grandilocuentes no sólo son irreales, sino también ineficaces.
6. **Es esencial *respetar* sus afirmaciones** porque su eficacia, a fin de cuentas, depende de la conexión **emocional** que tenga con ellas. Por ello es importante que, para usted, resulten reales e inspiradoras.
7. **La repetición y la perseverancia son muy importantes**. La repetición acaba grabando, a todos los niveles, lo que se afirma, aumentando la comodidad, el compromiso y la congruencia con lo que decimos. En este sentido, la práctica diaria también es muy importante. Una vez comprometido con una afirmación conviene seguir con ella durante, al menos, tres meses.
8. **Siempre que pueda, actúe basándose en sus afirmaciones**. Esto tiene un impacto muy poderoso en el cuerpo sutil, magnificando el poder de la práctica de las afirmaciones.
9. **Si las afirmaciones son nuevas, experiméntelas gradualmente**. Encuentre afirmaciones con las que pueda comprometerse sin grandes reservas. Añada otras sólo cuando le resulten naturales y congruentes, y abandónelas también cuando lo considere necesario. No olvide que las afirmaciones, como todo, evolucionan con el tiempo.

Ejemplos de afirmaciones

- Digo la verdad amorosamente.
- Atiendo puntualmente a mis compromisos.
- Me quiero incondicionalmente.
- Confío en mí y confío en la vida.
- Hay tiempo suficiente para todo.
- Mi casa y el entorno en el que vivo alimentan mi alma.
- Atraigo la abundancia a mi vida.
- Cumplo las promesas que me hago y que hago a los demás.

- Confío en mí mismo, en mi esposa y en nuestras relaciones.
- Me gusta vivir en un entorno hermoso y ordenado.
- Atraigo las bendiciones, la suerte, las oportunidades, el agradecimiento, el goce y el disfrute.
- Elijo mi comida para aumentar mi salud, mi belleza, mi energía y mi atención.
- Me cuido descansando y durmiendo lo necesario.
- Centro felizmente mi atención en mis prioridades y trabajo eficazmente.
- Me perdono a mí mismo, a mis padres y a mis pautas.
- Soy una especie de central de energía equilibrada.
- Sé lo que quiero y sé cómo pedirlo.
- Consulto a mis tres cuerpos para tomar las decisiones más importantes.
- Siento una profunda empatía por la gente.
- Me relajo a voluntad y tengo un cuerpo y una mente sanos.
- Me siento unido a toda la existencia.

La práctica de la perfección

Como señalábamos al comienzo de este capítulo, todos los esfuerzos realizados para hacer que funcione nuestra vida (que son el foco de muchos de los módulos adicionales) están condenados al fracaso. En última instancia, todos estamos abocados a la pérdida, la enfermedad, la vejez y la muerte. Pero la buena noticia es que todo y todos (incluido usted y todos sus "errores") son *ya y siempre perfectos*.

Es precisamente por esto por lo que, para alcanzar la perfección, no *tenemos que* practicar. Lo único que debemos hacer es despertar a la perfección que ya somos, una perfección que incluye nuestras dificultades, nuestras pérdidas, nuestra mortalidad e incluso la muerte de nuestros seres queridos. Para que este momento esté ya saturado al 100% de la Talidad resplandeciente, no tenemos, pues, nada que cambiar, lograr, descubrir o purificar.

Pero la vida amable (y cruel) nos obliga a crecer, desarrollarnos y evolucionar, lo que significa que la práctica es una buena idea —una idea, de hecho, indispensable. Esperamos que esto aporte una sensación de ligereza y humor al quehacer de la Práctica Integral de Vida.

Ésta es la paradoja de la práctica. Todo está ya absolutamente bien tal como es y tal como somos. Pero, a pesar de ello, siempre queremos más bondad, más verdad y más belleza. Gracias a la Práctica Integral de Vida, descansamos como quienes ya somos, al tiempo que también aspiramos a ser la persona en la que sabemos que podemos convertirnos.

Nuestra salud esencial expresa lo presentes que estamos a la Gran Perfección. Y, aunque la PIV no pueda ayudarnos a crear el Yo absoluto, sí que puede facilitar el profundo *reconocimiento* de algo que ya se encuentra completamente presente. Es como si, al mirar el cristal del escaparate de una tienda viésemos en él el reflejo difuso de una figura mirándonos. Y cuando, en un esfuerzo por ver de quién se trata, nos acercamos y miramos con más detenimiento, nos damos súbitamente cuenta de que estamos viéndonos a nosotros mismos.

Todo viene y todo va, pero el Testigo se halla siempre presente. No hay modo alguno de llegar ni de alcanzar al Testigo, porque el Testigo es omnipresente.

Dése cuenta de que las nubes flotan en su conciencia, de que los pensamientos flotan en su mente, de que las sensaciones afloran en su cuerpo y de que usted es el Testigo de todo eso. El Testigo ya está plenamente operativo, plenamente despierto y plenamente presente. El Yo iluminado está presente al 100% en su misma percepción de esta página. El Espíritu iluminado es Eso que ahora mismo está leyendo estas palabras. ¿Cree acaso que podría llegar a estar más cerca? ¿Para qué salir y esforzarse en buscar al Buscador?

La gran búsqueda de la perfección espiritual no sólo es una pérdida de tiempo, sino una colosal imposibilidad. Y esto es así porque el Yo iluminado se halla siempre presente, como el Testigo de éste y de todos los momentos. Usted no puede provocar nada que no esté ya aquí. De hecho, usted no puede *iluminarse*. Lo que sí puede hacer es despertar una buena mañana y confesar que siempre ha estado iluminado, que siempre ha estado jugando el gran juego del escondite con su propio Yo. Y si ése es el juego que está jugando, ciertas actividades —como la PIV— pueden formar parte del juego, hasta que acaba aburriéndose de la gran Búsqueda, admite la imposibilidad de iluminarse y comprende que siempre ha sido así, morando como el Yo atemporal que siempre ha sido, sonriendo ante la comprensión súbita de que mi Maestro es mi Yo y de que el reflejo que he estado contemplando en el escaparate del Kosmos siempre ha sido el mío.

Absoluto y relativo, Yo y yo, perfección y evolución, silencio y práctica. La práctica es así de paradójica. En el espacio de la práctica translógica aceptamos plenamente lo que somos *y* nos esforzamos en expandirlo, saboreando la perfección del presente *y* escuchando el impulso de la evolución que nos invita a crecer.

Todos los módulos básicos y adicionales de la PIV —desde el módulo de la sombra hasta los módulos de las relaciones y del trabajo— son áreas de desarrollo *relativo* dentro del contexto absoluto de la conciencia omnipresente. Nuestra salud esencial depende de la relación que mantengamos con la paradoja fundamental de que todo cambio ocurre dentro del no cambio, de que toda transformación brota de la quietud y de que toda práctica se mueve dentro de la perfección.

---

* Aunque la mayoría de los módulos adicionales de la PIV implican algún tipo de relación, los hay que se centran en el desarrollo individual. En este sentido, por ejemplo, el módulo orientado hacia la transmutación de las emociones (ver Capítulo 4) y el módulo de la creatividad son considerados módulos adicionales, pero suelen ser practicados de manera individual.

10. Navegando a través de la práctica integral

Después de haber pasado revista a todos los elementos que componen la Práctica Integral de Vida, ha llegado ya el momento de aprovechar el presente capítulo para integrarlo todo. Éste es, en nuestra opinión, el momento más adecuado para ver de un modo claro, detallado y práctico, el auténtico significado de *vivir* la práctica integral.

¿Por dónde habría que empezar? ¿Y cómo deberíamos integrar la PIV en nuestra vida cotidiana? ¿Qué significa vivir una vida práctica? ¿Cómo practicar y crecer en medio de las crisis, las distracciones y los obstáculos? ¿Y en qué consiste el arte de seguir profundizando la práctica?

Este capítulo está dividido en dos partes. La primera de ellas, que se titula **El diseño de la PIV**, nos proporciona pautas para seleccionar y tener en cuenta los cambios que deberíamos introducir para profundizar nuestra práctica y poder evolucionar.

La segunda parte, titulada **El arte de la práctica integral**, nos proporciona instrucciones prácticas —desde consejos prácticos hasta auténticas perlas de sabiduría— que convendría recordar a lo largo de todo nuestro viaje por la práctica.

Primera parte: El diseño de la PIV

La Práctica Integral de Vida *debe* **ser personalizada**. A fin de cuentas, ¡cada uno de nosotros debe vivir su propia vida! Y, en este sentido, la PIV es una disciplina flexible que nos ayuda a diseñar una práctica completamente personalizada.

Comenzaremos centrando nuestra atención en el diseño de un programa de entrenamiento eficaz que pueda acabar convirtiéndose en un *estilo de vida* sostenible. La idea consiste en seleccionar aquellas prácticas *que más nos guste llevar a cabo* y comprometernos con una visión y una forma de vida práctica *que nos guste ser*. Pero las cosas no acaban ahí, porque la vida jamás se estanca y, como ocurre con nosotros, con el paso del tiempo la Práctica Integral de Vida también puede cambiar, evolucionar y adaptarse.

La recomendación fundamental de la PIV nos invita a comprometernos con los cuatro módulos básicos (sombra, cuerpo, mente y Espíritu). Empiece seleccionando una práctica, al menos, de cada uno de los módulos básicos y, esforzándose en asumir un estilo de vida ético, ejercítelos simultáneamente. ¡En tal caso habrá emprendido, aunque sólo se trate de la versión corta, una auténtica PIV!

Sin embargo, la mayor parte de la gente prefiere atenerse a un proceso más estructurado. En este sentido, el diseño que presentamos a continuación puede resultar muy útil para quien quiera emprender una PIV, independientemente de la experiencia práctica anterior, del número de módulos incluidos y del tiempo que destine a la práctica,. El diseño del proceso de la PIV puede aportar una visión práctica a su vida.

1. Valore su situación actual
2. Identifique las prácticas que le falten
3. Elija sus prácticas
4. Practique
5. Sea flexible
6. Sintonice atentamente una y otra vez
7. Busque apoyo

Elizabeth y Jeremy Dos ejemplos de diseño de un proceso PIV

Veamos ahora los casos de Jeremy y Elizabeth, dos practicantes imaginarios que ilustran dos formas diferentes de PIV. Comenzaremos echando un vistazo a su situación vital habitual y después veremos los siete pasos que siguieron para elaborar su propia PIV. Luego estaremos en condiciones de diseñar nuestra propia PIV.

Jeremy

Jeremy es un empresario de treinta y cuatro años que trabaja entre cincuenta y sesenta horas semanales dirigiendo una pequeña empresa de marketing. Se trata de un trabajo que, para poder comunicarse más eficazmente, le obliga a entender la complejidad de las diferentes perspectivas y visiones del mundo. Desde una perspectiva estrictamente exterior, Jeremy tiene una vida cómoda, un trabajo estimulante, un número de clientes relativamente estable, una hermosa casa y un puñado de buenos amigos. Tiempo atrás creía que eso era todo lo que quería de la vida pero, en la actualidad, no parece disfrutar como antaño, y su trabajo y sus relaciones parecen quedársele cortas. Cuando oyó al experto del mundo empresarial Warren Bennis decir que «convertirse en líder es lo mismo que convertirse en un ser humano plenamente integrado», empezó a preguntarse por el verdadero significado de aquella afirmación. Le gustaría que su vida fuese más profunda, significativa y vital, pero se encuentra tan ocupado que apenas si le queda tiempo libre.

Elizabeth

Elizabeth suele sentirse desbordada por sus muchas obligaciones como madre, esposa, hija, amiga, voluntaria, conductora, trabajadora, cuidadora, cocinera, solucionadora de problemas, etcétera, etcétera, etcétera. Son tantas las actividades en las que se halla implicada y en un contexto tan aparentemente caótico que con cierta frecuencia se siente agotada e inútil. Hace muchos años que la práctica forma parte de su vida, aunque se ha visto obligada a adaptarla y a esforzarse en perseverar. Son tantas las obligaciones a las que se halla sometida que no le queda tiempo libre. Y es plenamente consciente de que su agotamiento no es ajeno al hecho de entregar su energía a los demás. Necesita una vida más equilibrada y concentrada, un rincón silencioso en medio del ciclón que le permita ocuparse de los demás sin renunciar por ello a sí misma. Está muy ilusionada ante la posibilidad de emprender una PIV que proporcione una orientación integral a las prácticas en las que hace tanto tiempo que se halla comprometida.

1. Valore su situación actual

Quizás el lector *ya* esté llevando a cabo una PIV o parte de una PIV. Por ello, en este primer paso del diseño de la PIV, conviene echar un vistazo a su vida para identificar las prácticas que ya esté llevando a cabo.

¿Alguna de sus actividades presentes puede ser ya considerada una *práctica*, una actividad intencional que repita de manera consciente y sistemática con el objetivo de promover su salud y su desarrollo? Identifique lo que pueda estar haciendo ya a modo de ejercicio, dieta, estudio, meditación y trabajo con la sombra. ¿Hay algo acaso que afecte al trabajo, las relaciones, la sexualidad, el servicio y el dinero? Todo esto quedará mucho más claro si toma nota y enumera sus prácticas.

Considere ahora el modo en que sus prácticas se adaptan al contexto integral. ¿Qué prácticas habituales, si es que hay alguna, están ligadas a los cuatro módulos básicos (cuerpo, mente, Espíritu y sombra)? ¿Cuáles tienen que ver con los módulos adicionales? Recuerde que algunas prácticas, como, por ejemplo, el yoga y las artes marciales son aplicables simultáneamente a varios módulos.

Programa PIV de Jeremy 1: Valore su situación actual

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Levantamiento de pesas	Levantar pesas cada vez que se presente la ocasión	1-2 veces/semana
Dieta	Comer menos comida basura y beber menos refrescos	
Jogging	Correr, siempre que sea posible, por un entorno natural	1 vez/mes

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Nada		

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Lectura	Leer libros de marketing, crecimiento personal y filosofía	2 veces/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Meditación	Meditar al menos 30 minutos	1 o 2 veces, sin aferrarme a ello

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo	Hacer todo lo que esté en mi mano para contribuir positivamente al mundo con productos y servicios de marketing sostenible	6 veces/semana
Relaciones	Usar algún servicio de citas online	2 vez/mes

Establezca, al menos, cinco grandes epígrafes (cuerpo, mente, Espíritu, sombra y módulos adicionales) en una hoja de papel y enumere las prácticas que, de un modo u otro, ya esté llevando a cabo. Es muy probable que algunos de ellos estén más llenos que otros, lo que está muy bien. También puede utilizar una plantilla especialmente diseñada para la PIV, como la que presentamos en la página 373 o algo parecido, o también puede descargársela de www.Integral-Life-Practice.com.

Programa PIV de Elizabeth 1: Valorar su situación actual

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Alpinismo	Me gusta ir de excursión a la montaña con Rick (mi marido)	2-3 veces/año
Tenis	Suelo participar en una competición	1-2 veces/semana
Yoga	Asisto regularmente a clase	1-2 veces/semana

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Seminarios de crecimiento personal	Trabajo personal profundo en seminarios de 3 ó 4 días de duración	1-2 veces/año

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Charlas	Mantener conversaciones estimulantes con mi marido y mis amigos	1-2 veces/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Oración	Asistir a grupos de oración nocturna en mi iglesia	2 veces/semana
Ir a misa	Fraternidad, oración, cánticos y comunión los domingos por la mañana	1 vez/semana

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo de voluntariado y servicio	Me muestro muy activa en la iglesia y a ello dedico gran parte de mi vida social	2-3 veces/semana
Pasar tiempo con la familia	Pasar todo el tiempo de calidad que pueda con Rick y las chicas	

Poco importa si actualmente está o no llevando a cabo muchas de estas prácticas. Al proceso de diseño de la PIV, le importa poco si su punto de partida es el de un principiante, un practicante avanzado o cualquier nivel intermedio entre ambos.

2. Identifique las prácticas que le falten

El paso siguiente consiste en identificar la presencia de cualquier desequilibrio o hueco en su práctica habitual. Esos huecos son las áreas o módulos importantes que suele soslayar. Piense en los ejercicios que debería incluir para que su práctica de vida fuese realmente *integral*.

Empiece centrando su atención en los módulos del cuerpo, de la mente, del Espíritu y de la sombra (es decir, en los módulos básicos de la PIV). ¿A cuál de ellos suele prestar menos atención? Eche un vistazo a las páginas 351 y 352 para descubrir el modo en que Jeremy y Elizabeth identificaron los huecos de sus respectivas prácticas.

Jeremy no tenía ningún problema en meditar, pero tendía a infravalorar el ejercicio físico intenso. Podía beneficiarse del entrenamiento aeróbico, del ejercicio muscular y de la práctica de un deporte. Elizabeth, por su parte, permanecía activa y, de vez en cuando, jugaba al tenis, hacía yoga y practicaba el alpinismo. No cabía la menor duda de que la práctica de la contemplación silenciosa aportaría un mayor equilibrio a su práctica. Conviene, pues, asegurarse de que su práctica ejercita, de algún modo, los cuatro módulos básicos del cuerpo, la mente, el Espíritu y la sombra.

En la medida en que, con el tiempo, la práctica se profundiza, también va perfeccionándose y matizándose el proceso de adaptación. De este modo, finalmente puede personalizar su práctica de un modo que tenga en cuenta sus fortalezas, sus debilidades y sus tendencias únicas, es decir, toda su constelación OCON, incluido su tipo de personalidad, su psicógrafo (los niveles alcanzados en las diferentes líneas evolutivas) y su tendencia a gravitar alrededor de determinados cuadrantes en lugar de hacerlo en torno a todos ellos. Tenga en cuenta que el diseño más eficaz no debería ser excesivamente estricto ni excesivamente laxo. Uno debe ser capaz de comprometerse rápidamente y de disfrutar de prácticas que, por otra parte, deberían resultar lo suficientemente estimulantes. La práctica, en suma, debe renovar y reorientar nuestra energía y nuestra atención, e integrarse, de manera inconsútil y placentera, en nuestra vida cotidiana.

Después de haber considerado los módulos básicos, hay que echar un vistazo a los módulos adicionales que puedan necesitar nuestra atención.

Programa PIV de Jeremy 2: Identificar las prácticas que falten

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Levantamiento de pesas	Levantar pesas cada vez que se presente la ocasión. Un programa de entrenamiento más formal e intenso podría servirme.	1-2 veces/semana
Dieta	Comer menos comida basura y beber menos refrescos. También aquí quisiera tener una dieta más formal a la que pudiera atenerme.	
Jogging	Correr, siempre que sea posible, por un entorno natural. Algo que me permita mantener el contacto con mi cuerpo sutil mientras estoy con los demás	1 vez/mes

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Nada	¡Añadir una práctica!	

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Lectura	Lectura de libros de marketing, crecimiento personal y filosofía. También quisiera aprender algo más sobre teoría integral y sus implicaciones.	2 veces/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Meditación	Meditar, al menos, 30 minutos. Quizás pudiera meditar 5 o 10 minutos antes de ir a trabajar.	4-5 veces/semana

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo	Hacer todo lo que esté en mi mano para contribuir positivamente al mundo con productos y servicios de marketing sostenible Usar algún servicio de citas online Me siento aislado. ¿De qué manera podrían, otras personas u organizaciones en las que participase, ampliar mi negocio y mi círculo de relaciones?	6 veces/semana
Relaciones	Usar un servicio de citas online. Esto no funciona. Quiero encontrar a una mujer que también busque una relación consciente.	2 veces/mes

Programa PIV de Elizabeth 2: Identificar las prácticas que falten

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Alpinismo	Me gusta ir de excursión a la montaña con Rick (mi marido). Aunque, como hace un par de años que no practico, creo que no debería incluirla. Pero no quisiera que pasaran dos meses más sin ir de excursión.	
Tenis	Suelo participar en una competición. Me gustaría explorar más el juego interno del tenis. ¿Por qué debería enfadarme cuando cometo un error?	1-2 veces/ semana
Yoga	Asisto regularmente a clase ¿Qué tipo de yoga podría activar más mi cuerpo sutil?	1-2 veces/ semana
Rutina matutina	Me gustaría disponer de una simple rutina de 5-10 minutos que pudiera practicar a diario en casa.	5-7 veces/ semana

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Seminarios de crecimiento personal	Trabajo personal profundo en seminarios de 3 o 4 días de duración. Pienso en una práctica cotidiana que pueda hacer por mi cuenta para complementar los seminarios.	1-2 veces/año

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Charlas	Mantener conversaciones estimulantes con mi marido y mis amigos. Me gustaría saber más cosas sobre teoría integral y conciencia superior, pero no quiero aprenderlo de los libros. ¿Habría otro modo de hacerlo?	

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Oración	Asistir a grupos de oración nocturna en mi iglesia. Me gusta complementar el grupo con mi propia práctica meditativa.	2 veces/semana
Ir a misa	Fraternidad, oración, cánticos y comunión los domingos por la mañana	1 vez/semana

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo de voluntariado y servicio	Muy activa en mi iglesia y a ella dedico gran parte de mi vida social	2-3 veces/ semana
Tiempo con la familia	Pasar todo el tiempo de calidad posible con Rick y las chicas. Quisiera pasar al menos un tiempo de calidad juntos a diario y una vez por semana, y planificar también una ocasión más amplia.	
Sexo	¡Me gustaría contar con una práctica que me sirviera para ello!	

¿Qué está sucediendo en los ámbitos del trabajo, la carrera, las relaciones íntimas, la sexualidad, la gestión económica y la vida familiar? No estaría de más echar también un vistazo a lo que sucede en ámbitos tales como la relación que mantenemos con el mundo natural y con nuestras amistades íntimas, en nuestra vida social, en nuestro hogar y en nuestro entorno laboral. Porque, en este sentido, Jeremy no sólo descuidaba el trabajo con la sombra, sino que también deseaba tener una vida amorosa más activa. ¿No le parece que podría haber alguna conexión entre ambas situaciones? Advierta lo que estas pautas

parecen indicar, porque quizás apunten hacia oportunidades que puedan servirle para emprender una transformación importante.

Siempre podemos utilizar los cuatro cuadrantes para valorar el equilibrio de nuestra PIV en las cuatro dimensiones fundamentales de nuestro ser. Por ello convendría identificar las dimensiones sobrevaloradas y las infravaloradas.

Jeremy prestaba demasiada atención a la dimensión del yo, algo que podía resolver pasando más tiempo con la familia, los amigos o la comunidad (dimensiones, todas ellas, del nosotros), o concentrándose más en el mundo (dimensiones del ello o del ellos). Y bien podría decirse que Elizabeth, por su parte, estaba demasiado absorta en el mundo exterior (ellos) y que, en ocasiones, se perdía en el servicio a los demás (nosotros). Es por esto por lo que identificó huecos en el cultivo de la autonomía, la conciencia interna y la confianza en sí misma (yo).

¿Cuál es su pauta? Este sencillo ejercicio puede tener un efecto revolucionario para orientar su vida en una dirección más clara, integral y evolutiva.

Y ésta también es una oportunidad para identificar aquellos aspectos en los que no aborde adecuadamente las situaciones que la vida le depara. ¿Qué necesita para que su PIV sea más plena y eficaz? Advierta, basándose en su valoración de la situación presente, los módulos en los que crea que existe un hueco en la práctica y en los que le gustaría incluir nuevas prácticas o perfeccionar algunas viejas que le permitan establecer una PIV más completa y equilibrada.

3. Elija sus prácticas

Ahora está ya en condiciones de llenar los huecos con nuevas prácticas con las que esté dispuesto a comprometerse. También puede modificar o eliminar aquéllas que hayan dejado ya de servir a su propósito original (en las páginas 358 y 359 podrá ver el modo como lo hicieron Jeremy y Elizabeth).

También puede llevar a cabo alguna prueba para determinar, a través de un proceso de acierto y error, las prácticas que le resulten más adecuadas. Y, para la adecuada personalización de la práctica, convendrá tener en cuenta en este sentido, su especial tipología. Hay quienes están especialmente abiertos en una determinada dimensión de su ser (como, por ejemplo, la cabeza, el corazón o hara) y especialmente cerrados en otras. Los autores, por ejemplo, conocen a una persona cuyo corazón y sentimientos están abiertos y vivos, pero que suele estar tan desconectada de su hara que diseñó deliberadamente su PIV para incluir una forma de hatha yoga especialmente devocional que también resultaba físicamente muy activa. De este modo movilizó la energía de su corazón en una práctica que abría y fortalecía gradualmente su cuerpo y su inteligencia cinestésica.

Recuerde, cuando elija sus prácticas, que *más no necesariamente es mejor*. La cuestión no consiste en hacer tantas prácticas que acabe aburriéndose. En este sentido, el exceso de prácticas puede resultar manifiestamente *contraproducente*.

Es por esto por lo que la PIV asume un enfoque *modular*. Y ésta es también la razón por la que recomendamos las prácticas estrella, que son un *extracto condensado* de las mejores prácticas. Y, para cumplir con los requisitos fundamentales de cualquier PIV, basta con ejercitar una práctica estrella de cada uno de los cuatro módulos básicos.

También hay que recordar que la PIV es *escalable*, lo que supone la posibilidad, en el caso de que lo considere necesario, de acortar o alargar su sesión de prácticas. El tiempo, pues, no tiene que convertirse en un problema (ni en una excusa), porque siempre es posible adaptar la práctica al tiempo disponible, desde el módulo de un minuto hasta la práctica de una hora o incluso más.

Pero tampoco aquí más es necesariamente mejor. Por ejemplo, en lo que respecta a la práctica de meditación, resulta mucho más adecuado asumir el compromiso de practicar cinco minutos al día y cumplirlo, que comprometerse a meditar una hora y saltárselo siempre. La PIV funcionará mejor si programamos períodos cortos que si asumimos compromisos tan difíciles que acabamos frustrándonos por no poder cumplirlos.

Los *módulos de un minuto* son perfectos, en este sentido, para practicar los días

en los que dispongamos de poco tiempo. No es de extrañar que, en tal caso, descubramos que basta con llevar a cabo una determinada práctica para recuperar la sensación de totalidad de todo nuestro ser. La *vida* no debería convertirse en un obstáculo para la *práctica vital*. Porque es evidente que las cosas funcionarán mejor cuanto más tiempo podamos dedicar a la práctica.

Un diseño sostenible

La vida está llena de exigencias y de distracciones. Son muchas las personas a las que no les gusta practicar *a diario* y siempre hay compromisos que a veces resultan prioritarios.

Tenga en cuenta, pues, cuando diseñe su PIV, todas sus necesidades y compromisos, y llegue a una solución que escuche todas sus voces interiores ¡sin olvidar sus resistencias y subpersonalidades rebeldes!

Quizás esta visión ponderada le ayude a asumir compromisos prácticos menos ambiciosos. Y es que, aunque le parezca una gran cosa meditar una hora diaria, sólo debería incluir esa práctica en su PIV si razonablemente pudiera mantenerla.

No olvide que ciertas necesidades (como la supervivencia económica y las relaciones primarias) a veces resultan prioritarias. Sin embargo, en cualquiera de los casos, debería considerar a su práctica como la piedra angular de su estilo de vida, en la que se apoya toda su salud, horizontal, vertical y esencial (ver página 48).

Diseñe pues, teniendo todo esto en cuenta, una PIV que le *resulte fácilmente sosteni-ble en* el tiempo. Así, no sólo dispondrá de un programa intensivo válido para unas cuan-tas semanas o meses, sino también de un estilo de vida operativo y duradero.

Tómese el tiempo necesario para seleccionar las prácticas concretas que quiera añadir (o sustraer) a su PIV. Seleccione las prácticas concretas que llenen los huecos modulares que haya identificado en el segundo paso. Si, por ejemplo, ha descubierto que soslaya el módulo de la sombra, considere la posibilidad de emprender una psicoterapia o un proceso 3-2-1.

Aunque recomendamos encarecidamente varias prácticas estrella, el universo de prácticas con que contamos es tan inabarcable como la creatividad humana. Y, si así lo desea, el lector también puede llevar a cabo su propia investigación

al respecto. Busque, para ello, en Internet o en su librería local, o infórmese del tipo de maestros que viven en su zona y de las prácticas que pueden ofrecerle.

Son muchas las personas que acaban descubriendo que, como sucede con su ciclo vital, ellos también ciclan entre períodos de práctica más intensa y menos intensa. Y ese ciclaje también gira en torno a diferentes modalidades de práctica. No hay nada, pues, fijo en estas decisiones iniciales. Empiece con lo que sinceramente le parezca más adecuado. Vaya un poco más allá de su zona de confort y recuerde la importancia de *amar* la práctica. Lejos de depender de sus supuestos beneficios futuros, la satisfacción que acompaña a la práctica consiste en disfrutar del proceso.

Llegados a este punto, puede resultar muy interesante anotar los resultados del proceso diseñado en una plantilla PIV (en la página 373 presentamos una plantilla en blanco y en www.Integral-Life-Practice.com podrá encontrar los formularios que mejor se adapten a sus necesidades) que, no sólo le ayudarán a organizar sus prácticas sino que, al permitirle ver toda su PIV en una página, le proporcionarán una visión global.

La plantilla de PIV de Elizabeth que presentamos en la página 359 es sencilla, fácil y breve, y resulta muy apropiada para el principiante. Recuerde que su principal beneficio se deriva del ejercicio simultáneo. El entrenamiento alterno integral significa que unos pocos minutos de práctica de cada módulo básico son más eficaces que una hora de uno solo. ¡Empiece, pues, poniéndose las cosas fáciles! Repitamos de nuevo que **más no es necesariamente mejor**. Advierta también que la plantilla incluye un espacio para la práctica que quiera trabajar a continuación.

También merece la pena recordar que, quienes llevan un tiempo trabajando y quieran añadir más dimensiones a su práctica, deberían tener en cuenta la plantilla PIV más avanzada de Jeremy que presentamos en la página 358, que no es más que uno de los muchos posibles diseños. Avanzar en la práctica no necesariamente significa incluir más prácticas, sino profundizar y perfeccionarse en ellas y en el modo como nos relacionamos con ella. Muchos practicantes avanzados se instalan en cuatro o cinco grandes prácticas, mientras que otros incluyen muchas más. En cualquier caso, lo esencial, consiste en mantener viva la práctica, lo que supone algo tan sencillo como elegir, al menos, una práctica de cada uno de los cuatro módulos básicos y algunos módulos adicionales cuando tal cosa sea posible.

Asegúrese de registrar, además del nombre y una breve descripción de la práctica, también la *frecuencia* con la que la llevará a cabo y que, no lo olvidemos, también puede cambiar con la práctica. Señale pues, en su plantilla PIV, las prácticas que se comprometa a realizar a diario, amén de aquellas otras que hará menos frecuentemente como, por ejemplo, cada dos días, cinco veces

por semana incluso o una o dos veces por semana.

También puede incluir actividades más ocasionales —como retiros de meditación, seminarios, caminatas agotadoras, ayunos o dietas purificadoras— que puede llevar a cabo con periodicidad mensual, trimestral o anual. No todas las prácticas se realizan a diario ni semanalmente. Es sabio, en este sentido, **renovarse y recalibrarse periódicamente**. Veamos ahora unos pocos ejemplos al respecto:

Retiros de meditación. Días o semanas de meditación sedente intensiva, habitualmente con un maestro o un guía, pueden crear el entorno adecuado para llevar a cabo avances que nos permitan vislumbrar estados más elevados de conciencia. Los retiros pueden aclarar y revitalizar nuestra práctica cotidiana. Aunque los retiros de meditación de entre dos y siete días son muy habituales, los hay tan breves que duran un solo día o tan largos que llegan a durar un año.

Entrenamiento físico intensivo. Hay ocasiones en que, durante un período de entrenamiento intensivo (cuando, por ejemplo, nos preparamos para una maratón, un triatlón o nos iniciamos en un nuevo deporte o arte marcial), podemos acceder a un nuevo nivel de atención, motivación, adaptabilidad y funcionamiento metabólico. ¡Asegúrese entonces de *no pasarse* porque, si puede sostener sus logros, los beneficios serán mucho mayores!

Seminarios de crecimiento personal. Cuando un seminario atrae a una comunidad de práctica y se convierte en un crisol para la transformación profunda, puede movilizar un nuevo nivel de conciencia y de responsabilidad. Y también puede convertirse en una ocasión para trabajar con un maestro despierto y reunirse con practicantes de los que pueda aprender.

Acampadas, vacaciones y excursiones. Sustraerse al efecto entorpecedor de la rutina cotidiana puede hacer mucho más que recargar las pilas. El descanso profundo, el juego y el tiempo en la naturaleza pueden modificar profundamente nuestra visión, permitiéndonos tomar decisiones más claras, libres y conscientes que, de otro modo, quedarían lejos de nuestro alcance.

Purificación dietética o ayuno. Muchos sistemas de salud y nutrición holística recomiendan la purificación periódica que, adecuadamente realizada, puede descansar y rejuvenecer todo el cuerpo, especialmente nuestro sistema digestivo. También puede recalibrar el paladar y reducir el deseo de alimentos insanos e innecesarios. Pero uno debe estar adecuadamente informado, porque el compromiso ingenuo con regímenes extremos puede acabar provocando auténticos problemas de salud.

La búsqueda de la visión. Aunque la expresión "búsqueda de la visión" procede de las tradiciones nativas americanas, se trata de una práctica universal. Son muchos los practicantes que, en determinados momentos de su vida, deciden ir al bosque a pasar un tiempo de oración, ayuno y búsqueda de inspiración espiritual. Éste ha sido un rasgo característico de la vida de Jesús, Buda, Mahoma, Moisés, santa Teresa de Jesús y la mayoría de los místicos, santos, yoguis y sabios de toda la historia. En ciertos momentos de la práctica vital, la búsqueda de la visión puede resultar profundamente ilustrativa.

Programa PIV de Jeremy Paso 3: Elija sus prácticas

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
FIT	Módulo de un minuto FIT.	3 veces/semana
	Taller de 30 minutos de FIT en el gimnasio.	2 veces/semana
Nutrición integral	Eliminar todos los alimentos de mala calidad. Reducir las porciones y dejar de picar a última hora de la noche.	6 veces/semana
Jogging	Pasar 20 minutos al menos en la naturaleza los domingos por la mañana.	1 vez/semana
Chi-kung	Asistir el sábado a clase de principiantes con un maestro local y practicar por mi cuenta el resto de la semana.	3 veces/semana

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Psicoterapia	Explorar cuestiones de la sombra con el doctor Kluever, un psicoterapeuta local en quien confío	1 vez/semana

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Lectura	Leer libros de marketing, crecimiento personal y filosofía	~2 horas/semana
Teoría integral	Estudiar el modelo OCON en libros y en Internet	~ 2 horas/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Meditación	5 minutos al menos del módulo de un minuto de indagación integral	4-5 veces/ semana
	Al menos una sesión de meditación sedente de 20 minutos el fin de semana	

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo	Asistir a conferencias y congresos con otros profesionales del marketing sostenible (o del marketing integral)	3 veces/año
	Utilizar las afirmaciones para aclarar y fortalecer mis intenciones	1 minuto por la mañana
Relaciones	Asumir riesgos emocionales y pedirle una cita a una mujer que me guste	2 veces/mes

Plantilla PIV de Elizabeth Paso 3: Elija sus prácticas

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Tenis	Participar regularmente en una liga y concentrarme en la cabeza, el corazón y hara	1-2 veces/semana
Ashtanga yoga	Practicar con el maestro de ashtanga, que se centra en los tres cuerpos	2 veces/semana
Nutrición integral	Comer alimentos frescos, integrales y naturales y reducir los carbohidratos	6 veces/semana

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Seminarios de crecimiento psicológico	Trabajo personal profundo en seminarios de 3 o 4 días	1-2 veces/año
Proceso de la sombra 3-2-1	Módulo de un minuto por la mañana y por la noche	4 veces/semana

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Charlas	Mantener conversaciones estimulantes con mi marido y/o amigos	2 veces/semana
Diálogos integrales	Escuchar diálogos grabados entre líderes del pensamiento integral	1-2 veces/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Oración	Asistir a grupos de oración por la noche en mi iglesia	2 veces/semana
Meditación de los tres rostros del Espíritu	Practicar esta meditación durante 10 minutos al menos los días que no asista a las actividades en mi iglesia	3-4veces/semana
Ir a misa	Compañerismo, oración, cánticos y comunión los domingos por la mañana	1 vez/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo de voluntariado y servicio	Muy activa en mi iglesia, que ocupa gran parte de mi vida social	2-3 veces/semana
Familia	Al menos 30 minutos de tiempo de calidad juntos como familia	6 veces/semana
Sexo	Experimentar con prácticas sencillas de sexualidad consciente (extraídas de un nuevo libro de sexualidad) con mi marido Rick	1 vez/semana 1 vez/semana

4. ¡Practique!

La PIV es básicamente una *práctica* disciplinada, constante, paciente y, muy a menudo, divertida. El secreto de la Práctica Integral de Vida tiene que ver con la realización de las prácticas que uno mismo haya diseñado.

No es fácil empezar algo nuevo y perseverar. Para ello es necesario un firme compromiso y una gran autodisciplina. Habitualmente son necesarios noventa días para establecer un nuevo hábito sano. Pero, una vez instalado un nuevo surco en la pauta de su vida, resulta mucho más sencillo mantenerlo. Por esto, durante los tres primeros meses, es especialmente importante mantenernos fieles y llevar a cabo aquello con lo que nos hayamos comprometido.

Hay quienes, para lograr esto, consideran muy útil *rastrear* sus prácticas. El rastreo es una forma de mantenerse en camino, que ayuda a mantener vivo el compromiso inicial de practicar y a reenergetizarlo después de años o incluso décadas.

Son varios los métodos que utilizan los practicantes para rastrear sus prácticas. Hay quienes utilizan plantillas como las que presentamos en la página 374. (En las páginas siguientes, los lectores interesados encontrarán sencillas hojas de rastreo que ilustrarán este punto en los casos de Jeremy y Elizabeth.)

También hay quienes encuentran muy útil, especialmente al comienzo, el uso de un diario práctico en el que registrar sus observaciones. Hay quienes, en este mismo sentido, anotan sus comprensiones e ideas en un cuaderno. El asunto, en cualquiera de los casos, consiste en encontrar el modo de identificar su grado de cumplimiento con el compromiso con la práctica. Ese rastreo también sirve como recordatorio del lugar del que viene y del lugar al que se dirige.

Tampoco pasa nada si no le gusta rastrear sus prácticas. Hay personas cuyo estilo sencillamente no es ése. Lo realmente importante es practicar. ¡Adelante pues!

5. Sea flexible

Una vez establecido un nuevo surco de práctica regular, puede mostrarse creativo en el diseño de su práctica. Por ejemplo, son muchos los practicantes experimentados que han abierto en su PIV un espacio para el juego y la improvisación sin perder por ello la concentración. Conocemos a una mujer que se ha comprometido, al menos, a media hora *diaria* de ejercicio físico intenso y a hora y media, al menos, tres días por semana que, dependiendo de su horario e inclinaciones, alterna entre correr, ir en bicicleta, levantar pesas, bailar y el yoga. Además, también lleva a cabo un ritual matutino de diez minutos semejante al trabajo de los tres cuerpos. Esto le permite tomar decisiones más flexibles, espontáneas y divertidas varias veces por semana, lo que contribuye a mantenerla muy motivada y energetizada.

Hoja de rastreo PIV de Jeremy Cuarto paso: ¡Practique!

Módulo del cuerpo

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total
FIT - Módulo de un minuto	3 veces/semana	Y		Y		Y			3
en casa									
- 20-30 minutos en el gimnasio	2 veces/semana		Y				Y		2
Nutrición integral	6 veces/semana			Y	Y	Y		Y	4
Jogging	1vez/semana							Y	1
Chi-kung	3 veces/semana			Y			Y		2

Módulo de la sombra

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total
Psicoterapia	1 vez/semana				Y				1

Módulo de la mente

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total
Lectura	2 veces/semana		Y					Y	2
Estudio OCON	2 veces/semana				Y		Y	Y	3

Módulo del Espíritu

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total
Meditación 5 minutos	4 veces/semana	Y	Y	Y		Y			4
20 minutos	1 vez/semana							Y	1

Módulos adicionales

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total
Trabajo Redes	1-2 veces/mes		Y						1
Relaciones Afirmación	7 veces/semana	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	7
Pedir cita	2 veces/mes						Y		1

Notas

La próxima semana quiero practicar más chi-kung por mi cuenta para consolidar lo que aprendo en clase. También quiero desembarazarme de algún alimento insano que aún ronda por mi cocina.

En última instancia la PIV, como nuestra vida, puede acabar convirtiéndose en una obra de arte viva. Y, como sucede en cualquier otra modalidad artística, la *forma* resulta aquí esencial. No utilice la creatividad como excusa para la

pereza porque, de ese modo, socavará la intensidad y la conciencia libre de la vida práctica. Pero tampoco debe convertirse en un esclavo de las formas rígidas. Abra puertas para improvisar, jugar y verse inspirado por lo que, en ese momento, esté moviéndole.

6. Sintonice atentamente una y otra vez

A lo largo de la vida es necesario ir *perfeccionando*, es decir, **rediseñando de continuo, su PIV**. La práctica evoluciona y, si queremos mantenerla dinámica y viva, es necesario actualizarla, lo que supone la necesidad de revisarla cada vez que pasemos a un nuevo estadio y una nueva fase de nuestra vida. En este sentido, la reflexión profunda y consciente en nuestra práctica es, *en sí misma*, una forma de práctica.

En este sentido, establecer un **plazo de tiempo** para nuestro compromiso puede resultar muy útil. Perfectamente podríamos decir, por ejemplo, «Me comprometo a practicar estos ejercicios de fortalecimiento muscular tres veces por semana hasta el primero de septiembre, día en que revisaré este compromiso y formularé otro nuevo» (recuerde que los compromisos más productivos son aquellos que, al menos, duran tres meses).

Ciertas prácticas (como la meditación cotidiana, por ejemplo) pueden permanecer estables durante décadas, mientras que otras (como el deporte al aire libre y determinadas formas de ejercicio físico) pueden cambiar varias veces al año. En la medida, pues, en que avanza a nuevas fases y niveles de la vida, su PIV debe evolucionar con usted para que siga estimulándole y nutriéndole.

7. Busque apoyo

Practicar en el vacío puede ser un auténtico reto. Por esto cuando no pasa inadvertido, el compromiso con la práctica resulta más significativo. Comunicar a alguien nuestra intención de practicar activa una responsabilidad que no sólo resulta muy motivadora, sino que también alienta la sinceridad y la vitalidad.

Actualización a los tres meses de la plantilla PIV de Jeremy Pasos 5 y 6: Sea fl exible y sintonice atentamente una y otra vez

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
FIT	Módulo de un minuto FIT. Se trata de una práctica fácil y rápida. Voy a añadir algún grupo muscular más, un músculo de la parte superior del cuerpo y otro de la parte inferior.	3 veces/semana
	Taller de 30 minutos de FIT en el gimnasio. Esto funciona muy bien.	2 veces/semana
Nutrición integral	Eliminar todos los alimentos de mala calidad. Reducir las porciones y dejar de picar a última hora de la noche. A veces no lo consigo pero, hablando en términos generales, estoy haciendo las cosas bien. Debo recordar el uso de la mano y del puño para establecer el tamaño de las raciones.	6 veces/semana
Jogging	Al menos 20 minutos en la naturaleza los domingos por la mañana. A veces me gusta también pasar el domingo por la mañana sin hacer nada.	2 veces/mes
Chi-kung	Asistir a clase los jueves con un maestro local y practicar por mi cuenta.	3 veces/ semana

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Psicoterapia	Explorar cuestiones de la sombra con el doctor Kluever, un psicoterapeuta local en quien confío. La terapia me enseña muchas cosas y seguiré visitando tres meses más al doctor Kluever.	1 vez/semana

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Lectura	Leer libros de marketing, crecimiento personal y filosofía.	~2 horas/semana
Teoría integral	Estudiar el modelo OCON en libros y en Internet.	~ 2 horas/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Meditación	5 minutos al menos del módulo de un minuto de indagación integral.	4-5 veces/ semana
	Al menos una sesión de meditación sedente de 20 minutos el fin de semana. La práctica regular de la meditación me está enseñando muchas cosas y quiero reordenar mis compromisos para poder disponer de 20 minutos al día para meditar.	

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo	Asistir a conferencias y congresos con otros profesionales del marketing sostenible (o del marketing integral).	3 veces/año
Relaciones	Utilizar afirmaciones para aclarar y fortalecer las intenciones de mis relaciones.	1 minutos por la mañana
	Asumir riesgos emocionales y pedirle una cita a alguna. Soy menos vergonzoso y las coincidencias parecen presentarse con más frecuencia. He conocido a varias mujeres sorprendentes. Susan me gusta de verdad.	2 veces/semana

Actualización a los tres meses de la plantilla de PIV de Elizabeth Pasos 5 y 6: Sea fl exible y sintonice atentamente una y otra vez

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Tenis	Participar regularmente en una liga y practicar la concentración en la cabeza, el corazón y hara. Mi juego ha mejorado mucho. El año que viene podré participar en una liga más avanzada.	1-2 veces/semana
Yoga	Practicar con el maestro de ashtanga, que se centra en los tres cuerpos. Esta práctica me ha ayudado mucho a asentar la vorágine que anteriormente era mi vida. Quiero intensificar un poco la frecuencia de mi práctica del yoga.	3 veces/semana
Nutrición integral	Comer tan sólo alimentos frescos, integrales y naturales, y minimizar la ingesta de carbohidratos. Ésta es una práctica que me resulta difícil de mantener cuando como fuera de casa. Creo que voy a ampliar mi día "libre" para poder abarcar las varias veces por semana que como fuera de casa.	6 veces/semana

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Crecimiento psicológico	Trabajo personal profundo en seminarios de 3 ó 4 días.	1-2 veces/año
Proceso de la sombra 3-2-1	Módulo de un minuto por la mañana y por la noche. ¡Qué proceso más poderoso! No puedo creerme lo mucho que me ha ayudado con mis sueños. Llevar un diario también ha sido muy interesante. Estoy pensando en emprender una psicoterapia.	4 veces/semana

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Charlas	Mantener conversaciones estimulantes con mi marido y/o mis amigos.	2 veces/semana
Diálogos integrales	Escuchar diálogos de audio entre líderes del pensamiento integral. ¡Estoy aprendiendo muchas cosas!	2 veces/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Instrucción espiritual	Asistir a grupos de oración nocturnos en mi iglesia. Basta con una noche por semana, porque estoy muy ocupada.	1 vez/semana
Meditación de los tres rostros del Espíritu	Practicar esta meditación 10 minutos al menos los días en que no asista a actividades en la iglesia. Esto funciona y a menudo medito todavía más tiempo.	3-4 veces/semana
Ir a misa	Compañerismo, oración, cánticos y comunión el domingo por la mañana.	1 vez/semana

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo de voluntariado y servicio	Participar voluntariamente en las actividades de mi iglesia.	2-3 veces/semana
Familia	Seguir creando tiempo de calidad diario y semanal.	
Sexo	Experimentar prácticas sencillas de sexo consciente con Rick. Esto ha reactivado mi lado femenino. A veces —¡después de doce años!— nos miramos con ojos nuevos, como si fuese la primera vez que nos viéramos.	1 vez/semana

¿Cuenta con algún colega o con algunos amigos con los que pueda reunirse periódicamente para practicar? ¿Tiene ya un maestro, coach, mentor o

terapeuta que pueda servirle de guía? ¿Pertenece a alguna iglesia, comunidad de práctica o sangha que le apoye? ¿Puede reunirse con un grupo de Práctica Integral de Vida o poner uno en marcha? ¿Cuenta con algún amigo o persona de otra ciudad con la que pueda comunicarse a través del teléfono o del correo electrónico? Y, aun en el caso de que esté sólo, siempre puede crear una estructura que le permita mantener un diario y rastrear sus prácticas.

Si la mantenemos, la Práctica Integral de Vida deja de ser una mera secuencia de actividades especiales y acaba convirtiéndose en un aspecto inconsútil de nuestra vida cotidiana. La comunidad de apoyo no sólo acelera esta transición, sino que también va dando forma gradualmente a su PIV. La interacción del grupo contribuye a evitar los errores, como ignorar la sombra, romper los compromisos, quedarnos atrapados en una sensación desproporcionada de avance o la repetición mecánica de los movimientos. Son muchas las personas que descubren que su práctica se beneficia de la visibilidad y responsabilidad proporcionada por el grupo… por no mencionar el hecho de que, en compañía de otros, la práctica es mejor.

Por otra parte, no permita que la ausencia de un grupo de apoyo se convierta en un obstáculo. No se desanime si no tiene nadie con quien practicar o si es un lobo solitario, porque ello no le impide practicar la PIV y cosechar extraordinarios beneficios. Siga todos los demás pasos, porque son iguales. Si más tarde decide conectar con una comunidad, siempre podrá hacerlo de un modo más consciente, sano, integrado y responsable.

El mejor sistema de apoyo consiste en reunirse con personas dispuestas a compartir su propia experiencia y a escucharle, personas que puedan sostenerle durante las crisis y animarle cuando le parezca haberse estancado y crea que no avanza. La práctica grupal configura el fundamento de una cultura integral, una cultura que tiene en cuenta la totalidad del espectro de las capacidades humanas.

Pasar tiempo en buena compañía

Todas las antiguas tradiciones espirituales alientan al aspirante a que conecte con practicantes fuertes y sinceros o, dicho en otras palabras, a buscar "la compañía de lo sagrado". Y esto resulta importante porque continuamente estamos contagiando nuestros estados a los demás. Pasar tiempo, pues, en un entorno de clara intención práctica transmite una información muy clara, rica e instructiva que acelera el proceso de desarrollo.

De hecho, el despertar espiritual ha seguido el curso establecido por linajes en los que la transmisión ha pasado de una persona despierta a otra, algo que sólo ocurre después tras muchos años de estudio y aprendizaje en el seno de un monasterio u otras comunidades de práctica intensiva.

La relación con otros practicantes alienta y enriquece la práctica. Son muchas las formas en que los practicantes se apoyan mutuamente. El hecho de compartir la vida, por ejemplo, transmite de manera natural los detalles más nimios del modo de vivir la práctica. Y es que los ejemplos de coraje, claridad y compasión que, en este sentido, nos brindan nuestros compañeros, resultan sumamente inspiradores.

En cambio, las malas compañías también pueden acabar obstaculizando la práctica. Por ejemplo, hay ocasiones en las que conviene pasar menos tiempo con un antiguo amigo que inadvertidamente nos induce hacia prácticas improductivas que acaban consumiendo nuestra conciencia y nuestra energía. Y son muchas también las relaciones adictivas que mantenemos con la televisión, los ordenadores, la comida, el alcohol u otras drogas que, en este sentido, funcionan a modo de malas compañías.

Independientemente, pues, de sus beneficios o de sus inconvenientes, las tendencias humanas se desarrollan más plenamente en aquellas culturas que las alientan. ¿Cuáles son las tendencias que se ven movilizadas por nuestras compañías habituales?

Trabajar con un maestro

Pero hay otros modos de conseguir apoyo como, por ejemplo, buscar la ayuda de un coach o de un maestro.

Supongamos que, por una gran diversidad de razones, usted ha sido quien ha diseñado su propia PIV, una alternativa que, pese a sus ventajas (entre las que cabe destacar, por ejemplo, la importancia de la responsabilidad, la autonomía y la elección), tiene también sus claras limitaciones (¿porque no es uno mismo quien más dificultades tiene para ver sus propios puntos ciegos?). ¿Cómo podríamos solucionar este problema?

Una forma, muy adecuada por cierto, de solventar este problema consiste en preguntar a amigos y familiares. Y es que, aunque esas personas también tengan sus propias limitaciones, se encuentran en una situación inmejorable para ver lo que nosotros no podemos advertir, lo cual, obviamente, puede resultar muy útil. A fin de cuentas, siempre podemos servirnos de su feedback para rediseñar nuestra práctica y corregir nuestros puntos ciegos.

La forma habitualmente utilizada por las antiguas tradiciones para superar con éxito los puntos ciegos consiste en buscar la tutela de un maestro sabio que nos acepte como discípulo. Todas las grandes tradiciones espirituales de la humanidad han mantenido su profundidad a lo largo del tiempo a través de sistemas de *linajes* centrados en torno a personas espiritualmente realizadas. Así es como el individuo reconocido por su sabiduría y madurez espiritual ha acabado reconociendo a otros, lo que ha servido para mantener vivo el núcleo esotérico de las grandes tradiciones. Recuerde que la sabiduría espiritual de la humanidad se originó con personas despiertas que transmitieron su sabiduría a sus discípulos. El maestro realmente despierto puede ser una fuente extraordinaria de guía, sabiduría y transmisión espiritual.

Sin embargo, los sistemas de linajes a veces arrastran un lastre innecesario, que puede acabar socavando la sabiduría y eficacia demostrada de la autoridad tradicional. Además, también hay sistemas de linajes que carecen de controles y sistemas de compensación adecuados, lo que ha permitido que maestros aparentemente muy desarrollados acabaran abusando de su autoridad espiritual.

No obstante, también hay ocasiones en las que resulta muy difícil encontrar un maestro en quien podamos confiar. En este sentido, no es sorprendente la emergencia de un nuevo rol de maestro, el coach integral, en donde un practicante experimentado asume el papel de par más avanzado al que el discípulo, sin embargo, no tiene que obedecer ciegamente. La legitimidad del coach integral no se asienta tanto en su supuesta autoridad y superioridad

espiritual, como en su profundidad, profesionalidad, habilidad y sometimiento a determinados criterios éticos. En este sentido, el coach integral puede ayudarle a diseñar (y a seguir) una PIV orientada hacia el crecimiento multidimensional. Quienes trabajan con un coach integral siguen siendo los artífices de su práctica, pero se atienen a la supervisión de un guía más maduro.

El coach integral no es necesariamente una *alternativa* al trabajo con un maestro extraordinario propio de los linajes tradicionales. Y es que hay ocasiones en las que el aspirante implicado en la relación tradicional con un maestro o con un gurú espiritual puede trabajar simultáneamente con un coach integral que honre también al maestro y al linaje.

Son muchas pues, en suma, las posibilidades con las que contamos, y cada una de ellas tiene sus propias ventajas e inconvenientes. No es de extrañar que, en algún momento del camino, el practicante encuentre a alguien cuyo conocimiento y sabiduría despiertan su respeto. Maestros, coach o mentores que conocen un determinado territorio de la práctica pueden ver con mayor claridad nuestros puntos ciegos. El coach o el maestro sabio y cuidadoso movilizan naturalmente la responsabilidad del discípulo y asientan la práctica en una visión más amplia que se encuentra más allá de su zona de confort. Pero, aunque todo el mundo pueda beneficiarse de la presencia y de la conciencia de un maestro o de un coach, no es algo obligatorio ni imprescindible, porque hay personas que, trabajando por su cuenta y riesgo, avanzan mucho.

Valores esenciales, visión y objetivo vital

El fundamento del *nivel básico* de la práctica es el ejercicio cotidiano. Como decía Yogi Berra, «cuando encuentres un tenedor en tu camino… cógelo» o, lo que es lo mismo, que lo más importante de la práctica consiste en… llevarla a cabo.

El fundamento de la práctica de *nivel superior* es el porqué de la práctica, es decir, su *significado*. Y con ello no estamos refiriéndonos tan sólo al propósito de practicar, sino también al modo en que la práctica expresa nuestros valores y nos ayuda a actualizar nuestro propósito y a llevar a la práctica nuestra visión personal. Puede ser muy interesante aclarar el fundamento de este nivel más elevado articulando nuestros valores, nuestra visión y nuestro propósito. Y para mejorar la profundidad de la relación que mantenemos con la práctica y anclar su significado incluso antes de determinar las prácticas que seguiremos, también podemos empezar formulando verbalmente nuestros valores, nuestra visión y nuestro objetivo como parte del proceso de diseño de la práctica. De este modo aclararemos y fijaremos la intención que hay detrás de cada práctica concreta que elijamos y responderemos también al "por qué" de cualquier momento práctico. ¡Pero esta opción es sencillamente optativa y no debemos permitir que acabe obstaculizando nuestra acción!

Los valores son, para nosotros, las cuestiones más duraderas. Son los que determinan a qué debemos prestar atención y el modo en que tenemos que actuar. Entre ellos cabe destacar la humildad, el bienestar, el avance, la libertad económica, la familia, la integridad, la espiritualidad, la justicia, el triunfo, la sensibilidad, la obligación, las relaciones, la aventura, el servicio, estar en buena forma, la empatía, la moral, la seguridad y la apertura.

Un modo de aclarar y priorizar los valores esenciales consiste en articularlos como principios guía de nuestra vida. Y, en este sentido, podrían asumir perfectamente la forma de una afirmación como ilustran, por ejemplo, las siguientes:

- El matrimonio es el crisol en el que se originan la pasión, el compromiso y las aspiraciones. Dicho de otro modo, es el contenedor sagrado del amor.
- En tanto que continuo aprendiz, siempre estoy expuesto a situaciones nuevas que me obligan a ir más allá de mis zonas actuales de confort.
- Centrándome en la integridad, en la coherencia y el compromiso, siempre tengo la intención de llevar mis ideas a la práctica.
- Consciente de la necesidad de renovarme de continuo, agudizo mi percepción con prácticas contemplativas, bebiendo una y otra vez en la fuente.

Cuanto más aclaremos los valores y principios esenciales que guían nuestra vida, más evidente resultará el modo en que nuestra práctica las exprese.

La visión es una imagen convincente del futuro anhelado. Es lo que queremos crear, el objetivo al que nos dirigimos que refleja el modo en que, dentro de un tiempo, nos gustaría ser y nos gustaría que fuesen también nuestras circunstancias. Aunque es bueno ser ambiciosos y tener una visión elevada, también es necesario ser realista. Como dijo el poeta Rilke «El futuro empieza mucho antes de que realmente suceda». La visión es, pues, una forma de vincularnos con el futuro que deseamos y aporta intención y conciencia a nuestras posibilidades.

Una visión convincente esboza la imagen clara de un futuro mejor que el presente. Evoca una respuesta emocional, orienta nuestros intereses y centra nuestra atención. Resulta simultáneamente inspirador y movilizador.

Convendrá pues, cuando formule su visión, que lo haga en presente desde una fecha ubicada en el futuro, por ejemplo, "Hoy es 15 enero (del año próximo) y estoy en tal o cual lugar y haciendo tal o cual cosa". También puede resultar apropiado esbozar visiones de alcance muy diverso (como, por ejemplo, dentro de seis meses, de un año, de un par de años o de cinco años) y formular afirmaciones de visiones concretas relativas a nuestra vida personal, nuestra vida profesional y quizás también nuestra práctica.

Veamos ahora un ejemplo de afirmación de visión:

Hoy es primero de septiembre (del año que viene) y me siento abrazado por la relación amorosa y de apoyo de mi esposa, de mi familia, de mis amigos y de mis colegas. Siento que confían en mí y que me respetan como líder en mi campo y cada vez me siento mejor y soy más feliz relacionándome con los demás y sirviéndoles.

El propósito es la razón de nuestra existencia. ¿Cuál es su contribución única al mundo? (aunque no debe permitir que la palabra "única" se convierta en una carga, porque es perfectamente adecuado tener visiones, valores y afirmaciones de propósito que suenen como si fueran de otra persona).

Ésta es una pregunta que puede ir aclarando preguntándose *por qué* una y otra vez. "¿Por qué es importante que exista?", "¿cuál es 'mi gracia'?", "¿qué es lo que estoy llamado a ser y hacer?" Las respuestas que demos a estas preguntas serán más abstractas y esenciales en la medida en que avancemos. Veamos ahora un ejemplo de afirmación de propósito de vida:

El objetivo de mi vida está al servicio del bienestar global y se encarna en el descubrimiento y la celebración de una conciencia y una humanidad cada vez más profundas.

Aunque el hecho de aclarar nuestro objetivo pueda ser un proceso de

perfeccionamiento que dure toda la vida, el simple hecho de formularnos la pregunta puede convertirse en un poderoso catalizador.

Si decide escribir una afirmación de propósito, acepte que se trata de un proceso profundo. Por tanto, es muy probable que su primera respuesta le parezca un tanto extraña. Revísela, vuelva luego a sentirla y revísela de nuevo y, cuando le parezca verdadera y positiva, utilícela para orientar su vida, su visión y su práctica.

Veamos ahora las prácticas elegidas, en su tercer paso, por Tim, un ambicioso graduado de veinticuatro años que estaba ansioso por empezar su PIV.

Como el lector verá fácilmente en la siguiente plantilla, el compromiso de Tim empezó siendo muy exigente. Luego veremos los cambios que, a los tres meses, introdujo para modificar su programa.

Plantilla PIV de Tim Paso 3: Elija sus prácticas

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo con los tres	45 minutos cada fin de semana.	5 veces/semana
cuerpos		a diario
Nutrición	Alimentarme sólo de comida orgánica y procedente	4 veces por
	del comercio justo.	semana
Órbita microscópica	En el metro, mientras voy a clase.	3 veces por
Frisbee	Participar en liguillas y competiciones.	semana

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Escribir un diario	Llevar un registro de audio	7 veces/semana
Proceso de la sombra	Practicar el proceso de la sombra 3-2-1 durante 15	3 veces/semana
3-2-1	minutos	
Grupo de hombres	Participar en un grupo de hombres los miércoles por la	1 vez/semana
	tarde	

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Universidad	Lectura, estudio, artículos, tests, etcétera.	6 veces/semana
Estudio grupal	Leer un capítulo cada semana y discutirlo con mi	1 vez/semana
de sexo, ecología,	grupo de estudio	
espiritualidad	Participación virtual en un grupo de estudio de Was-	10 horas/
Investigación política	hington D.C.	semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Meditación individual	Indagación integral 45 minutos diarios.	7 veces/semana
Meditación grupal	Zazen por la noche con el sangha en el centro de zen local.	3 veces/semana

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Finanzas	Reducir mis deudas.	
Relaciones íntimas	¡Encontrar pareja!	
Amistades	Descubrir el modo de profundizar mis amistades.	
Servicio	Asistir a un local para ancianos del barrio.	3 horas/semana

Actualización a los tres meses de la plantilla de PIV de Tim Pasos 5 y 6: Sea fl exible y sintonice atentamente una y otra vez

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Trabajo con los tres cuerpos	~~45 minutos cada fin de semana.~~ ¡Sólo he trabajado con ello tres días! Ahora practico la versión de 10 minutos, que parece funcionar.	5 veces/semana
Nutrición	~~Alimentarme sólo de comida orgánica y procedente del comercio justo.~~ Me funciona mejor eliminar la comida basura, subrayar la comida cruda y limitar los aperitivos. ¡Pero, una vez por semana, como lo que me apetece!	6 veces/semana
Órbita microscópica	En el metro, mientras voy a clase. Esta práctica funciona todavía muy bien (aunque, en varias ocasiones, me he pasado de parada).	4 veces por semana
Frisbee	~~Participar en liguillas y competiciones.~~ Ahora sólo juego informalmente con colegas. Me genera mucho menos estrés.	1 vez por semana

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Llevar un diario	Llevar un registro de audio. Me resulta muy difícil hacerlo a diario. Ahora sólo abro una entrada cuando creo que tengo algo especial que decir.	abierta
Proceso de la sombra 3-2-1	Practicar el proceso de la sombra 3-2-1 durante 15 minutos.	3 veces/semana
Grupo de hombres	Participar en un grupo de hombres los miércoles por la tarde. Un grupo muy interesante y una práctica a la que no renunciaré.	1 vez/semana

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Universidad	Lectura, estudio, artículos, tests, etcétera.	6 veces/semana
Aplicaciones integrales	Ahora que mi grupo de estudio ha concluido estoy viendo el modo de aplicar la teoría integral al grupo de la universidad.	
Investigación política	Participación virtual en un grupo de estudio de Washington D.C. (aunque he recortado las horas de participación).	4 horas/semana

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Meditación individual	Indagación integral ~~45 minutos diarios.~~ ¡Demasiado tiempo! Sencillamente no dispongo de suficiente tiempo para llevar a cabo esta práctica. Ahora estoy haciendo un módulo de 1 minuto diario de entre 5 y 10 minutos. Esto es algo que puedo hacer perfectamente.	7 veces/semana
Meditación grupal	Zazen con el sangha por la noche en el centro de zen local. Me gusta este grupo, pero no me queda más remedio que limitar mi asistencia a una vez por semana.	1 vez/semana

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia
Finanzas	~~Reducir mis deudas.~~ No puedo ahorrar tanto como esperaba, pero vivir más sencillamente me ha ayudado a ahorrar.	
Relaciones íntimas	~~Encontrar pareja.~~ Ahora estoy quedando con Mary, a quien conocí la última vez que jugué al frisbee. Y, aunque sólo haga dos meses que nos conocemos, estoy muy contento de cómo van las cosas.	
Amistades	~~Descubrir el modo de profundizar mis amistades.~~ Sólo puedo quedar con mis amigos recortando el tiempo que dedico al resto de mis prácticas.	
Servicio	Asistir a un local para ancianos del barrio. Fue maravilloso, pero también excesivo. Ahora sólo voy 3 horas al mes.	3 horas/mes

Plantilla PIV

Módulo del cuerpo

Prácticas	Descripción	Frecuencia

Módulo de la sombra

Prácticas	Descripción	Frecuencia

Módulo de la mente

Prácticas	Descripción	Frecuencia

Módulo del Espíritu

Prácticas	Descripción	Frecuencia

Módulos adicionales

Prácticas	Descripción	Frecuencia

Hoja de registro semanal de la PIV Semana del…

Módulo del cuerpo

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total

Módulo de la sombra

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total

Módulo de la mente

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total

Módulo del Espíritu

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total

Módulos adicionales

Prácticas	#	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	total

Segunda Parte: El arte de la práctica integral

Sólo después de haberla asentado es posible convertir la práctica en un *arte*. Llegado a ese punto, el énfasis pasa de la práctica concreta a la cualidad evolutiva de nuestra vida como expresión de la práctica. Veamos ahora esto en dos secciones diferentes a las que denominamos **Conciencia expandida cotidiana** y **Consejos y principios prácticos**.

La conciencia expandida no es algo que ocurra solamente cuando meditamos porque, gracias a la práctica, la conciencia expandida acaba impregnando nuestra experiencia cotidiana. Más adelante veremos nuestra posible participación en este proceso y el modo en que los principios de la práctica encarnados en los diferentes módulos básicos empiezan a expresarse en cada uno de los instantes de nuestra vida.

Luego, después de revisar brevemente la conciencia expandida cotidiana, veremos algunas cuestiones relativas a la vida práctica en forma de principios y recomendaciones que pueden resultar muy útiles para profundizar nuestra vida. Para ello asumiremos varias perspectivas que señalan cuestiones clave y movimientos inteligentes que pueden ayudarnos a desarrollar el arte y la práctica de navegar a través de la práctica vital.

La conciencia expandida cotidiana

En la medida en que nuestra práctica se estabiliza, la calidad de nuestra conciencia empieza a cambiar.

Hay veces en que los frutos de la práctica se manifiestan en forma de cambios profundos en nuestro estilo de vida. Veamos ahora algunos ejemplos en este sentido. Quizás la práctica empiece a impregnar nuestra conciencia cotidiana y los estados meditativos se presenten en nuestra conciencia vigílica. La dinámica interna de nuestras "prácticas corporales" (como, por ejemplo, la respiración consciente) puede llegar a convertirse en una especie de segunda naturaleza que acabe influyendo en nuestra actividad ordinaria. La visión más integral también puede modificar nuestra sensación de identidad y el modo en que procesamos la experiencia y la información.

Siempre es posible expandir nuestra conciencia cotidiana. Siempre podemos despertar a algo que nuestra conciencia anteriormente excluía; nuestro corazón siempre puede abrirse un poco más; siempre podemos sentir, funcionar y relacionarnos de un modo nuevo; siempre podemos aprender a relajarnos y profundizar en nuestra humanidad única y siempre podemos encauzar más plenamente la energía de la vida. Y, en última instancia, esa comunión siempre puede llegar a ser tan plena que empecemos a sentir conscientemente que es el Kosmos mismo el que vive a través de nosotros.

El módulo del cuerpo

Las prácticas fundamentales del módulo corporal no sólo empiezan a dar forma a nuestra práctica corporal, sino también a la totalidad de nuestra vida:

- Respire conscientemente, sienta su corazón y utilice su respiración para volver a centrarse.
- Arráiguese con fuerza y autoridad en hara, el centro del vientre.
- Fúndase con la vida y siéntala a través del centro del corazón.
- Irradie la conciencia resplandeciente a través del centro de la cabeza.
- Utilice la práctica de la energía sutil para mantener la salud de sus estados mentales y corporales.
- Encauce y movilice la energía de la vida descendiendo por la parte delantera de su torso y ascendiendo luego por la columna.
- No reaccione ni se despoje de lo que considere un exceso de energía y, en cambio, aprenda a tolerar, canalizar y utilizar una cantidad de energía cada vez mayor.
- A lo largo del día dirija a su cuerpo hacia el amor y el servicio práctico

tanto a sí mismo como a los demás.

El módulo de la mente

Las prácticas del módulo de la mente no sólo consolidan nuestra capacidad natural de asumir perspectivas complejas sino también nuestra capacidad de hacer un uso inteligente de la teoría OCON.

La esencia del módulo de la mente en nuestra experiencia cotidiana consiste en la *visión clara* o en la *conciencia discriminativa*. Y esto no sólo incluye la agudeza mental, sino también la inteligencia y el sentimiento integrado de todo nuestro ser, que se expresa en las siguientes instrucciones generales:

- Estar conscientemente presentes en todos los momentos de nuestra vida.
- Tratar siempre de ir más allá de la confusión y de ver más claramente.
- Advertir, valorar, explicar y cuidar todas las dimensiones fundamentales de nuestra vida y de la realidad (es decir, del yo, del nosotros, del ello y del ellos).
- Relacionarnos conscientemente con el cambio de nuestros estados de conciencia (como sucede, por ejemplo, al caer en el sueño y al despertar).
- Disfrutar naturalmente de la paradoja de asumir simultáneamente muchas perspectivas diferentes aun, y muy especialmente, en el caso de sostener una opinión muy definida.
- Valorar intuitiva y compasivamente la amplia diversidad de tipos de personalidad con los que nos encontramos.
- Tratar de volar un poco más alto (a la mayor altitud que nos sea posible) y ayudar a los demás a hacer lo mismo.
- Reconocer que cualquier perspectiva, incluida la nuestra, es cierta pero parcial.

El módulo de la sombra

La sombra es, por definición, lo que uno *oculta* de su conciencia. Es por esto por lo que la práctica de la sombra empieza con la simple comprensión de que hay algo en nuestro mundo interno que nos resulta invisible y queremos saber de qué se trata.

¿Cómo sería, desde la perspectiva del practicante, vivir día a día con ese conocimiento?

- Empiece a vivir con una continua y amable indagación psicológica de su psicodinámica oculta.
- "¿Por qué me habrá molestado tanto el impertinente comentario de ese dependiente tan maleducado?"

- "¿Por qué me resulta tan difícil perdonar la pereza de mi esposa?", etcétera, etcétera, etcétera.
- Implica humildad, confianza, curiosidad, apertura… y, en última instancia, *humor*.
- Esto es algo que afecta a todo el mundo. ¡No hay, pues, de qué avergonzarse!
- ¿De qué debería darme cuenta?
- "Tengo miedo", "Estoy ocultándome de mí mismo y de los demás", "Estoy proyectando mis sentimientos sobre los demás". Esto va y viene y no suele ser muy agradable.
- En la medida en que el trabajo con la sombra avanza, nos relajamos en la incomodidad que puede suponer ser conscientes de nosotros mismos.
- Dejamos de sentir la necesidad automática de defendernos de los comentarios desagradables
- Las situaciones incómodas despiertan nuestra conciencia y, en ese sentido, pueden aumentar nuestra libertad.
- Finalmente nos damos cuenta de que seguir defendiéndonos es, en última instancia, más doloroso que ser conscientes de nosotros mismos.

El módulo del Espíritu

La práctica cotidiana de la conciencia meditativa va acompañada del reconocimiento de que el Espíritu o Talidad impregna todo momento y toda nuestra vida. Se trata de descansar en la conciencia misma y de advertir que, independientemente de lo que ocurra, todo emerge *en la conciencia*.

- Es posible relajar la tendencia a centrarnos exclusivamente en lo que emerge y cambia.
- Cada vez nos resulta más posible descansar en la conciencia misma, espaciosa, abierta, profunda y satisfecha que *está siempre presente*.
- Podemos llegar incluso a cobrar conciencia de que *nosotros somos esa conciencia*.
- También es posible reconocer que la gratitud es la única respuesta natural y apropiada a la vida.
- La práctica cotidiana de la devoción consiste en vivir en presencia del Espíritu, es decir, de vivir en intimidad con el Espíritu.
- Ya que el Espíritu se muestra como cualquier cosa y cualquier persona, consiste en la práctica cotidiana de la comunión natural, amorosa y omnidireccional, es decir, en una vida de plegaria.
- *Contemplar* todo lo que emerge y reconocerlo como una encarnación de la

Talidad.

- El mundo natural puede ser reconocido en su belleza plenamente mística. Y lo mismo podríamos decir con respecto a las elegantes abstracciones de las matemáticas, los absurdos excesos de la cultura popular, las autopistas más aburridas y los estacionamientos de cemento.
- La práctica cotidiana de la contemplación implica el reconocimiento de todo y valorar, a través de ello, tanto su vacuidad como su luminosidad.

El módulo de la ética

La ética cotidiana consiste en el compromiso íntimo de hacer todo lo que esté en nuestra mano para vivir una vida íntegra y comportarnos, en las diferentes dimensiones de nuestra vida, de acuerdo a lo que creemos.

La ética cotidiana también se expresa en nuestra disposición positiva hacia los demás. En la medida en que cuidamos de nosotros mismos viviendo una vida práctica aumenta también nuestra capacidad de cuidar a los demás.

El fruto de la ética cotidiana es la humildad, el respeto profundo por uno mismo y una integridad significativa y duradera que nos libera de la negación, el rechazo y la escisión interna.

Son muchas las formas que puede asumir la ética cotidiana:

- Prestar toda nuestra atención y respeto al momento presente y no atenernos tanto a reglas éticas como al desarrollo de una *sensibilidad* ética.
- Dejar de prestar una atención exclusiva a los beneficios personales y empezar a buscar también la adecuación y la integridad.
- Enfrentarnos a los problemas morales que nos depara la vida cotidiana, tratando de alentar y proteger la mayor profundidad para la mayor amplitud posible.
- No crear nuevos karmas y tratar de quemar los viejos.
- Tratarnos con compasión masculina y con compasión femenina, escuchando amablemente la voz de nuestra conciencia moral.
- Prestar atención al modo en que podemos expandir el círculo de responsabilidad amorosa por nosotros mismos, por los demás y por el mundo.

Consejos y principios prácticos

Una vez diseñada, conviene ejercitar regularmente los distintos módulos básicos de nuestra PIV y comprometernos con la práctica cotidiana de la conciencia expandida. ¿Qué más podría incluir?

Mucho. No existe ningún camino claramente establecido que acabe conduciendo a la conciencia plena. La vida, en toda su misteriosa y engañosa riqueza, parece insistir en ofrecer lecciones únicas a cada individuo. Si queremos seguir creciendo y practicando año tras año, deberemos tomar, de forma consciente, creativa y sabia, innumerables decisiones. Pero, aunque no exista fórmula alguna para hacer esto más provechoso, sí que podemos resaltar la existencia de varios principios importantes. Recordemos, en este sentido, las siguientes ideas clave que pueden ayudarnos a navegar más adecuadamente por la práctica integral:

Ejercite siempre el discernimiento

La práctica no avanza de manera rutinaria, sino que requiere inteligencia y comprensión. Y esa comprensión inteligente es una práctica instante tras instante a la que, en ocasiones, se conoce como "discriminación", "discernimiento" o "visión clara".

Son muchas las ocasiones en que la vida cotidiana nos invita a valorar las situaciones, las personas, las oportunidades y las decisiones externas. También podemos valorar los sentimientos, estados, sensaciones y percepciones internos. La discriminación consiste en el empleo de nuestra inteligencia más elevada para trascender la confusión y ver con más claridad.

A falta de discernimiento, son inevitables el descuido y la percepción incorrecta. En el peor de los casos, uno puede caer en el *pensamiento binario*, es decir, en la tendencia a escindir la realidad en categorías binarias simples del tipo "sí/no", o "blanco/negro" que, difuminando los matices, oscurecen la verdadera complejidad de las cosas.

Advierta que las perspectivas adicionales siempre agudizan nuestra mente. En este sentido, la teoría OCON nos proporciona un conjunto de profundas distinciones que contribuye muy positivamente a la práctica del discernimiento. Dése cuenta del modo en que los cuatro cuadrantes de una persona o situación aclaran nuestro pensamiento y nuestra acción, al tiempo que aumentan también nuestra sensibilidad a los diferentes niveles de conciencia.

La práctica del discernimiento instante tras instante requiere todas nuestras facultades, inteligencia, sentimiento, intuición y hasta instinto. Se trata de un yoga vivo de la conciencia que siempre nos aporta claridad y nos lleva a

establecer un contacto más pleno y matizado con la realidad.

Asuma su responsabilidad

La esencia de la práctica consiste en llegar a asumir la responsabilidad de

comprometernos a actualizar nuestras potencialidades más elevadas.

Es posible aprender a asumir la responsabilidad de las pautas de pensamiento, emoción, conducta y relación que expresan y refuerzan *estados y pautas contraídas*. Cuando advertimos que las actitudes, las creencias, los estados de ánimo, las conductas y hasta los aspectos prácticos de nuestra vida no alientan el desarrollo de una mayor conciencia, respeto y servicio, siempre podemos buscar mejores opciones, tomar nuevas decisiones y actuar al respecto. Una de estas decisiones podría ser la de revisar nuestra PIV y comprometernos a profundizarla de modos muy diversos.

Éste es un proceso que, en ocasiones, ilumina aspectos que anteriormente permanecían oscuros. En tal caso, podemos reconocer nuestras pautas y asumir nuestra responsabilidad. Pero no siempre lo hacemos así. Desde el mismo comienzo y a lo largo de toda la vida, el practicante serio descubre un estrato oculto y profundo del compromiso que pone de relieve que no siempre actuamos de acuerdo a lo que creemos, sino que *también* estamos comprometidos con algo más, como la comodidad, el entorpecimiento o el mismo hábito de la contracción.

Y, en este sentido, la conciencia puede ayudarnos a ver hacia dónde conducen los diferentes compromisos. Podemos ver los resultados de nuestras decisiones pasadas, podemos ver adónde nos llevan nuestros hábitos actuales, y, si tenemos suerte, también podemos abrirnos a la conciencia, la vitalidad, la presencia, el respeto y la responsabilidad.

Libere su energía y su atención

Vivir de manera inconsciente nos sumerge en rutinas que consumen mucha energía y mucha atención. Y con ello estamos refiriéndonos a pautas de pensamiento y de emoción, a distracciones y movimientos nerviosos y al hecho de comer, hablar y leer, ver y escuchar los medios de comunicación. Ésas son pautas que no nos ayudan a encauzar adecuadamente la fuerza de la vida sino que, muy al contrario, nos despojan de ella hasta el punto de la extenuación. La Práctica Integral de Vida fortalece gradualmente nuestra musculatura interna, una musculatura que puede liberar nuestra energía y nuestra atención, aumentando nuestra eficacia, mejorando nuestra práctica y profundizando nuestra felicidad. Ésta es la **compasión masculina** para el yo, la disciplina necesaria para crecer y transformarnos. Entre estas capacidades prácticas clave, destaquemos ahora las siguientes:

- La capacidad de tolerar la incomodidad, tanto la provocada por la conciencia de nuestros aspectos negativos como la derivada de las pautas inconscientes que obstaculizan nuestro pensamiento y nuestra conducta.
- El interés por asumir otras perspectivas —tanto las perspectivas de los demás como las metaperspectivas, es decir, las perspectivas que tenemos sobre nuestras propias perspectivas.
- Aspirar a una energía y una conciencia expandidas más intensas que la adicción a las conductas en las que habitualmente nos solazamos.
- Aumentar la capacidad de interrumpir nuestros hábitos inconscientes y de servirnos de la energía y la conciencia así liberadas.
- Estar dispuestos a no desembarazarnos compulsivamente de la fuerza de la vida y aumentar nuestra tolerancia a la intensidad y encauzarla adecuadamente.

No renuncie a su fuerza vital

Jamás había asistido a un retiro de meditación y, sin saber muy bien dónde estaba metiéndome, me apunté a un retiro tradicional de cinco días de meditación zen. Cantábamos en japonés, nos sentábamos en silencio, caminábamos en silencio, lavábamos los platos en silencio y comíamos en silencio hora tras hora y día tras día.

Me dolía la espalda, las piernas se me dormían y las moscas zumbaban a mi alrededor y se posaban en mi cuello… y, apenas me movía, el maestro me golpeaba con su palo.

Estaba realmente furioso. No podía creer que me hubiese metido solito en tal berenjenal. Odiaba al maestro y quería matarle. Recuerdo haber pensado varias veces que “si le veo colocarse otra vez detrás de mí le romperé el palo en la cabeza y se lo haré tragar”.

Los demás asistentes parecían aceptar de buen grado este maltrato. Pero, por más que les despreciara, no por ello escapé corriendo, sino que perseveré en la sentada.

Fue como si un volcán estallase en mi interior. Y, cuando estaba a punto de verme desbordado y de mover mi cuerpo, y no lo hacía, era como si me viese atravesado por un *tsunami* que casi se me llevara en volandas. Me sentía muy mal y en un estado de conciencia muy alterado.

Pero, como no había nada más que hacer, hice lo que se esperaba de

mí, permanecer sencillamente sentado, inspirar, relajarme y atender al momento presente.

Entonces mi estado empezó a cambiar. A veces me sentía tan bien que creía haber alcanzado la iluminación. Pero luego volvía a sentirme pésimamente y no tardaba en sumirme en el aburrimiento y no podía permanecer sentado un minuto más.

Al cabo de pocos días, las cosas seguían igual, pero empezaron a resultarme un tanto divertidas. Fue entonces cuando, en mitad del odio, empezó a fl orecer en mi interior un sentimiento de amor hacia la disciplina espartana del zendo. Todo era, en última instancia, ridículo, vacío, perfecto y transparente.

El último día del retiro estaba pletórico. ¡Me sentía como una lámpara de mil vatios irradiando en todas direcciones! Pero, al mismo tiempo, también estaba tranquilo, silencioso y lúcido. La locura había terminado y estaba completamente en paz.

Entonces me di cuenta de que, durante toda aquella semana, la práctica había concentrado mi energía. La intensidad de mi lucidez se debía al hecho de que, como estaba acostumbrado, no despilfarraba la energía charlando y sin parar de moverme. Y es que, en este sentido, la estricta disciplina tradicional era como un horno de ladrillos con una pequeña puertecilla, mientras que mi forma habitual de vivir era como un fuego abierto en la cima de una colina.

Éste fue, para mí, un regalo extraordinario que recibí en un momento especialmente crítico. Cada vez que, desde entonces, he puesto en práctica esta comprensión, siempre me ha parecido la clave para renovar mi compromiso, mi claridad y mi energía.

Esta experiencia ha acabado transformando el modo en que experimento la intensidad y la incomodidad. Ahora ya no me vuelven loco, sino que las reconozco como auténticas oportunidades para reforzar mi práctica.

Sea su mejor amigo

La Práctica Integral de Vida nos invita a apostar por la totalidad y la salud, lo que incluye la realización de nuestras capacidades inexploradas. Y, en este sentido, se trata de un camino profundamente *amistoso con uno mismo,* aun en aquellos casos en los que asuma la forma de renuncia ilustrada perfectamente

por la **compasión femenina**.

- Disfruta naturalmente de la conciencia (una actitud que se parece a la que nos lleva a subir montañas para disfrutar de las vistas).
- Es una actitud agradecida por el placer, intrínseco a la existencia humana sana, consciente y encarnada, que disfruta de la unión entre sentimiento, respiración y conciencia.
- Expresa el claro compromiso con la vida sana y el desarrollo (muy a menudo ligado al compromiso de servir a los demás).
- Es una actitud que acepta y perdona nuestras limitaciones, debilidades y karmas, al tiempo que se entrega completamente a la curación y la transformación.

¿Resistirnos a la resistencia?

La resistencia duele. Pero lo que nos hace sufrir no es tanto la experiencia del sufrimiento como el modo en que nos *relacionamos* con él. Nosotros anticipamos el sufrimiento y nos contraemos ante él, lo que destruye nuestra capacidad de estar presentes. Y, aunque sea cierto que parte del dolor resulta inevitable, la experiencia interna de resistirnos a él todavía es peor. ¿Cómo poner fin a esta situación?

La clave reside en la conciencia. Uno de los aspectos fundamentales y universales de la práctica consiste en reconocer la resistencia… y aprender a relajarse en el momento presente. Enfrentarnos a la resistencia con curiosidad nos permite caer en cuenta de la futilidad de esa respuesta. Y, cuando caemos en esta cuenta una y otra vez, nuestra resistencia empieza naturalmente a relajarse.

Pero no sólo nos resistimos a las experiencias dolorosas, sino que también hacemos lo mismo con el crecimiento, la práctica y hasta la conciencia.

No es de extrañar que nos resistamos a las comprensiones y compromisos más profundos que no sólo ponen en jaque nuestras pautas más habituales, sino que también nos invitan a asumir a una forma de vida más elevada e inicialmente más difícil.

El secreto para superar la resistencia a crecer consiste en elegir el camino medio. La primera respuesta automática a la resistencia consiste en enfrentarnos todavía más directamente a la imposibilidad de cambiar. Pero ese abordaje *hipermasculino* se revela, a largo plazo, completamente inútil, porque exacerba la división interna entre los impulsos “buenos” y “malos” y acaba relegando a la sombra las facetas de nosotros que más nos desagradan. Ésa es una estrategia que suele abocar a períodos de práctica aparentemente virtuosa, pero basada en la vergüenza, puntuados por otros de rebeldía, desorientación y abandono impulsivo de la práctica.

Otra respuesta —basada en la resignación a la futilidad de resistirnos a la resistencia— consiste en aferrarnos a los sentimientos y actuar de acuerdo al impulso más intenso del momento. Pero, dada la naturaleza fugaz de los sentimientos, no es de extrañar que esta actitud *hiperfemenina* acabe desembocando en una forma de deriva ajena a todo compromiso. Es cierto que, en este caso, no nos sentimos avergonzados e hipócritamente divididos, pero no lo es menos que también nos mantendremos alejados de los beneficios de la práctica.

Sea amable y duro consigo mismo

A veces tenemos que atenernos a una disciplina masculina sana y, en otras ocasiones, tenemos que despojarnos de toda rigidez y tratarnos con amabilidad. Esto significa que, a veces, debemos tratarnos con compasión masculina y, a veces, por el contrario, debemos hacerlo con compasión femenina. Siempre podemos aceptarnos tal como somos y cortar amablemente, en el ejercicio de nuestra libertad, con nuestras tendencias inconscientes.

Equilibrar adecuadamente las cualidades masculinas y femeninas no es un ideal estático, sino algo esencialmente dinámico. Vivir es como hacer rafting en aguas turbulentas. Y, entre los extremos de la turbulencia y el estancamiento, se abre un amplio abanico de grados intermedios surcado por corrientes muy diversas. La cuestión consiste en permanecer siempre conectado con las necesidades cambiantes del momento.

Resistirnos a la resistencia (1) o quedarnos atrapados en los sentimientos que aparezcan (2) son, pues, las dos respuestas más típicas a la resistencia.

El camino medio consiste en permanecer compasivamente conectado con todas nuestras tendencias contradictorias. Es importante permanecer comprometido con la práctica, pero no lo es menos saber perdonar y hacernos amigos de la resistencia. Relajar los “deberías” interiorizados que establecen una profunda división entre las facetas “positivas” y “negativas” del yo es algo profundamente liberador. Es por ello por lo que la mentalidad “esto o aquello” debería acabar conduciendo a una conciencia más espaciosa en la que cupiesen ambas alternativas. Cuando nos empeñamos en respetar a pies juntillas las grandes decisiones, damos erróneamente por sentado que podemos arrastrarnos gritando y pateando hasta la iluminación. Pero tal cosa, por cierto, es imposible.

Quizás podamos dar una sincera y curiosa bienvenida a nuestra resistencia y hasta quizás podamos decirnos algo que necesitemos escuchar. Hay veces en que la resistencia apunta hacia necesidades insatisfechas que nada tienen que ver con nuestro compromiso práctico. En este sentido, la resistencia puede proporcionarnos una auténtica oportunidad para trabajar con la sombra, aumentar nuestro autoconocimiento y perdonarnos. Y también puede ser un signo de que necesitamos más diversión o equilibrar de algún modo nuestra vida. Quizás el hecho de aproximarnos a la resistencia con una conciencia espaciosa nos permita atisbar, en medio de todos esos mensajes concretos, la naturaleza no problemática y perfecta de éste y de todos los instantes de la existencia.

Sin embargo, sea cual fuere el mensaje, la resistencia, si la ignoramos, sólo crecerá. Y, por cierto, aunque sintamos la resistencia, es mejor seguir practicando porque, cuando nos acercamos amablemente a ella, acaba transmitiéndonos sus dones. Entonces es cuando, en lugar de erigirse como un *obstáculo* en el camino de nuestras mejores intenciones, la resistencia acaba revelándose como el camino más sencillo para llevarlas a la práctica.

A veces la práctica nos gusta y, en otras, nos desagrada.

Siéntala en ambos casos… y déjese llevar

¿Puede usted navegar a través de la práctica, sensibilizándose a lo que abre

o cierra el centro de su cabeza, de su corazón y de hara? ¿Puede cobrar sencillamente conciencia del estado de su cuerpo-mente y discernir lo que es sano de lo que es insano y lo que cataliza el desarrollo de aquello que lo inhibe?

Ésta es una pregunta razonable porque, cuando la energía y la atención no están libres, nos *dañan*. Cuanto más crecemos, más aumenta nuestra capacidad de tener nuevas visiones de buenos sentimientos. Y, cuanto más nos adentramos en los estados más elevados y profundos de conciencia, más aumenta también nuestra capacidad de experimentar una paz, una libertad y hasta una beatitud profundas. ¿No es cierto que, cuanto más practicamos y crecemos, más libres, espaciosos y felices nos sentimos? ¿No es acaso ésa una de las muchas razones por las que practicamos? ¿No deberíamos ser capaces de sintonizar con esa dicha superior y, por así decirlo, de "crecer hacia la luz"? ¿No deberíamos "buscar nuestra felicidad"?

Sí y no.

Aumentar la sensibilidad hacia lo que sentimos mejor puede (de forma muy agradable) orientar y acelerar el desarrollo hacia una conciencia y una experiencia más sublimes. Sentir, pues, la cualidad de nuestra experiencia es una capacidad esencial que puede perfeccionarse desplazándonos hacia placeres más elevados. Pero eso también puede acabar convirtiéndose en una forma

superficial de narcisismo. Lo más esencial consiste en *sentir a través* de todo lo que emerge. ¿Recuerda la importancia de tolerar las incomodidades? La práctica requiere de ambas capacidades y del establecimiento final de una relación rica y libre tanto con el placer como con el dolor.

Los dos símbolos más intensos y extremos de la trascendencia del placer y del dolor —el uso tántrico del alcohol y el sexo, y el asceta en su cama de clavos— no son más que las dos caras de la misma moneda. Son símbolos exagerados de la misma importante realidad, según la cual, los practicantes más avanzados están *libres* de la experiencia, de *toda* experiencia. Y, aunque no exista necesidad alguna de corroborar nuestra tolerancia a los extremos del placer y del dolor, bien podríamos comprobar una libertad paradójica similar en los ciclos vitales de sentirnos bien y de sentirnos mal. La práctica, pues, tiene que ver con sentir *a través* del placer y del dolor e incluso más allá de ellos.

Pero las cosas no son siempre así, porque la estrategia de la trascendencia puede acabar convirtiéndose fácilmente en una forma de evitación. De hecho, resulta esencial que seamos capaces de entregarnos por completo a la vida y de prestar una atención clara y sin reservas a las cualidades de la experiencia sentida. El practicante avanzado es capaz de *permanecer* con su experiencia exactamente tal cual es.

Pero ni siquiera este principio es *siempre* primordial.

La práctica implica permanecer despiertos y vivos en medio de la dinámica paradójica y multidimensional de la vida. No hay fórmula ni modo alguno de evitar que los sentimientos buenos y malos nos atraviesen. ¿Cuál es la oportunidad más elevada y consciente que tenemos en este mismo instante? ¿Consiste acaso en prestar atención a nuestra experiencia, a la conciencia en la que emerge o a ambas cosas a la vez? ¿Consiste en evocar lo mejor de nosotros o en entregarnos al flujo? Ambas opciones son igualmente posibles. La verdadera práctica consiste en permanecer vivos, conscientes y presentes. ¿Qué es lo que está sucediendo ahora mismo?

La práctica pone de manifiesto que el bien más preciado no es el opuesto al mal. *La Talidad es*, siempre ya. Incluye y trasciende todos los fenómenos, buenos y malos. En este instante, usted ya es libre… y siempre es así. Nada se pierde y siempre nos hallamos ante una nueva oportunidad de estar presentes, de practicar y de despertar.

Espere buenos días y malos días

Independientemente de lo sincera que sea nuestra práctica, siempre habrá días lluviosos y días soleados. ¡De hecho, la práctica podría llegar incluso a intensificar esta alternancia! El mismo hecho de que la práctica genere cambios distorsiona el *status quo* de la experiencia previa. Cualquier sistema trata de

recuperar el equilibrio anterior, razón por la cual *la práctica moviliza la resistencia a la práctica*. Así pues, los malos días forman, al igual que los buenos, parte intrínseca de la práctica.

Si usted sólo practica los días buenos, no hará más que fortalecer sus pautas habituales anteriores sin erradicar por ello los días malos, que seguirán tan presentes como siempre. Y cuando lleguen los buenos días y se disponga a reemprender la práctica, estará comenzando de nuevo desde la primera casilla.

Si, por el contrario, también tiene en cuenta los días malos, su intención de practicar las pautas inconscientes acabarán debilitándose. Durante los días buenos la práctica le parecerá más plena y en ocasiones irá acompañada de experiencias de estados superiores y hasta de vislumbres de las visiones características de los estadios más elevados de la conciencia. Sin embargo, durante los días más normales y corrientes en los que nada parezca estar ocurriendo, la práctica sistemática se convierte en una especie de inversión en futuras aperturas, una forma de aumentar la tendencia a los "accidentes afortunados".

Pero las cosas no acaban ahí, porque los días malos nos proporcionan una oportunidad extraordinaria para ver rápidamente los resultados de la transformación. Tanto en los buenos momentos como en los malos momentos y hasta en los momentos intermedios, nuestra vida y nuestras realizaciones reflejan la combinación de nuestra conciencia y de nuestra conducta. Es por ello por lo que, si practicamos cuando más difícil nos resulta, subirá nuestro promedio. Desarrollar un nuevo nivel de conciencia requiere tiempo, pero funcionar de un modo más coherente sólo exige claridad, predisposición y regularidad. Esto puede suceder muy rápidamente y modificará rápidamente el modo en que los demás nos ven y el modo también en que nos vemos a nosotros mismos. Esto explica los grandes cambios que suelen advertirse tanto interna como externamente a las pocas semanas y meses de emprender una nueva práctica.

Olvidarse de una práctica aquí y de otra allí no cambia mucho las cosas. El perdón es un hecho y, en ese sentido, nos abre a un nuevo comienzo. Siempre podemos decidir practicar al momento siguiente sin arrepentirnos ni recriminarnos nada.

Pero, en el otro extremo, tampoco sirve de nada abandonar la práctica. No sólo nos hace perder un tiempo precioso, sino que también nos despoja de recursos muy importantes. Además, refuerza la tendencia a abandonar la práctica y debilita la tendencia a enfrentarnos adecuadamente a los retos que el futuro nos depare.

Cada uno de los altibajos de la práctica nos proporciona un valioso punto de apoyo. Uno de los secretos es que la práctica aumenta el impulso y la eficacia.

El simple hecho de jugar el juego —y de perseverar sistemáticamente en él— magnifica el efecto de nuestras intenciones y del esfuerzo que ponemos en la práctica.

- Practicar los buenos días alienta las experiencias cumbre.
- Practicar los malos días atenúa los valles y aumenta nuestro nivel global de funcionamiento.
- La práctica paciente durante los momentos meseta (en los que no parece ocurrir nada especial) siembra las semillas de posteriores avances.
- Abandonar la práctica nos hace perder tiempo y refuerza impulsos equivocados.
- Perseverar en la práctica resulta mucho más sencillo y eficaz que abandonarla y reanudarla una y otra vez.

No pierda el tiempo peleándose consigo mismo

La eficacia es un aspecto esencial de cualquier práctica. Si aprende las lecciones y actúa al respecto, avanzará rápidamente, cosa que no sucederá en caso contrario.

Entre los obstáculos que disminuyen la eficacia cabe destacar cosas tales como preocuparse excesivamente por uno mismo, pelearse con uno mismo, no aceptar lo que está sucediendo, culpar a los demás, culparse a uno mismo y obsesionarnos con nuestras dificultades o con las de nuestra familia, grupo o nación. Perder el tiempo luchando con uno mismo, especialmente en el círculo vicioso de reciclar los pensamientos, actitudes y sentimientos negativos, consume energía y atención, al tiempo que obstaculiza el crecimiento. Algunas de estas cosas pueden sencillamente estar tratando de impedir que cortemos con cosas que no deberían verse prolongadas.

La práctica, *por su misma naturaleza*, pone de relieve nuestras pautas inconscientes. Pero no conviene que perdamos tiempo lamentándonos por ellas ni justificándolas. Está muy bien darse cuenta de que hemos estado sometidos ciegamente a ellas, de que hemos perdido un tiempo muy valioso, de que hemos generando sufrimiento a los demás y a nosotros mismos y de que, por todo ello, nos sentimos disgustados y avergonzados. No hay nada que defender, explicar ni resolver. Basta con valorar y dar la bienvenida a esta conciencia. Aproveche la oportunidad de tomar una decisión nueva y diferente y de cambiar. Céntrese en eso. La práctica consiste precisamente en hacer un buen uso de la conciencia y actuar en consecuencia sin resistirse a ella.

Hay momentos en que esto resulta muy natural mientras que en otros, por el contrario, puede ser muy complicado. Es difícil modificar nuestros hábitos más arraigados. Para ello es necesario valor y la disposición a no seguir empantanados. Hasta las personas que más se esfuerzan en practicar tienen

puntos ciegos en los que pueden flaquear.

Es importante que nos demos cuenta de que, cuando nos perdonamos los errores pasados y nos centramos en la acción libre y correcta, estamos haciendo algo muy importante. Así cambiamos nuestra suerte y nos abrimos a un futuro mejor, asumiendo la responsabilidad de la parte del universo que nos corresponde y que nadie más puede asumir por nosotros.

El mejor modo de relacionarnos con lo que queremos dejar atrás no consiste en volver a comprometernos con ello. Pero la oposición tampoco es, en ese sentido, una estrategia adecuada porque, de ese modo, estaríamos torpedeándonos a nosotros mismos. Suéltelo, pues, en el mismo momento en que se dé cuenta de ello, sin necesidad de esperar más.

Y, apenas advierta que las circunstancias, internas o externas, han desviado su intención de practicar, atienda rápidamente a lo que tiene entre manos, la acción correcta, lo que implica la participación sana, regeneradora, compasiva, constructiva y eficaz con la vida, tanto en sus dimensiones objetiva como subjetiva. Tome, pues, la decisión que más adecuada le parezca y encárnela del mejor modo que pueda en sus acciones, en sus pensamientos y en sus sentimientos.

Y, sin negarse a asumir la responsabilidad por sus errores pasados, acepte las cosas que no pueda cambiar. Decida comportarse, *en el momento siguiente*, del modo más sabio, valiente y completo posible. No hay circunstancia ni error pasado alguno que pueda despojarnos de esa posibilidad. Independientemente de lo importante que sea lo que estemos haciendo o de lo mal que hayamos jugado las cartas que, hasta ese momento, el destino nos haya deparado, siempre podemos enfrentarnos al presente —a partir de ese mismo instante— de un modo más inteligente y diestro.

Haga las cosas lo más sencillas posible

La esencia de la práctica eficaz es muy sencilla: en el mismo momento en que advierta la aparición de pautas equivocadas, **honre su intención de practicar**. Y lo único que, para ello, tiene que hacer es asumir su pasado, olvidarse de él y zambullirse en la práctica. Eso es todo. Relaje la tendencia a contraerse y comprométase con el presente de manera inteligente, compasiva y valiente. Ésta es una oportunidad a la que siempre, aunque haga años que hayamos abandonado la práctica, podemos acceder. Lo mejor que podemos hacer es regresar a la práctica. En el momento en que nos demos cuenta de que estamos echándolo todo a perder y que, de hecho, ya vivimos sumidos en la práctica, es mejor *simplemente hacerlo*. Y, para ello no es preciso que nos lamentemos, que nos perdonen ni imaginar que la próxima vez lo haremos mejor.

Los grandes practicantes no pierden el tiempo. Quizás se vean asediados por

los demonios de la duda y del miedo pero, una vez que han cobrado conciencia de su decisión de practicar, no tardan en llevarla a cabo. También minimizan su sufrimiento aceptándolo plenamente y trascendiéndolo. Algunas tradiciones consideran que, precisamente en esta capacidad, se asienta la diferencia entre quienes despertarán en esta misma vida y aquéllos que, para ello, necesitarán de muchas más vidas.

Pero tampoco debe preocuparse si carece de ese hábito, porque siempre puede llegar a establecerlo. Y tampoco está mal que uno tenga hábitos contradictorios, porque los problemas siempre pueden resolverse. Aprender a honrar nuestras mejores intenciones y comprometernos en la práctica puede acelerar nuestra evolución consciente y ahorrarnos años de sufrimiento innecesario. Y el sufrimiento necesario aumentará inmediatamente la dignidad y la esperanza.

Desaprender el resentimiento

El resentimiento debe estar profundamente arraigado, porque su superación requiere centenares de intentos.

Todavía recuerdo el día en que entendí este mensaje. Trabajaba como camarero preparando y sirviendo cafés con leche, expresos y capuchinos y, cuando leí sobre la práctica y la actitud de servicio, me di cuenta de que aquel trabajo me proporcionaba una excelente oportunidad para practicar.

Entonces empecé a interrumpir mi habitual diálogo interno de queja. Cada vez que me descubría sumido en él, aunque fuese sutilmente, respiraba, relajaba el pecho y el abdomen y me aprestaba sinceramente a servir a los demás.

Las cosas, al comienzo, me resultaban muy difíciles. Era un trabajo muy mal pagado, trabajaba muchas horas y me sentía muy poco tenido en cuenta. Y también había compañeros que no tenían el menor empacho en mostrarse crueles, llegando incluso a cargarme con su trabajo. Eran muchas, pues, las razones que tenía para estar resentido.

Pero aquel trabajo también tenía su lado positivo. Eran muchas las personas a las que, al cabo del día, servía. Las había amables, insistentes, desagradables, perezosas, malvadas e infelices, pero todas ellas me proporcionaban una oportunidad preciosa para practicar, aprender y crecer.

No obstante, a pesar de mis buenas intenciones yo todavía me sentía muy mal, como si llevase conmigo un lastre, de modo que me pasaba el tiempo respirando, sonriendo y dispuesto a abrir mi corazón al siguiente cliente.

Poco a poco, sin embargo, fui dejando atrás la infelicidad y llegué a descubrir el placer que puede acompañar a algo tan sencillo y humilde como servir cafés.

Pensándolo bien, todo en la vida es una forma de servicio. Así fue cómo, cuanto más perseveraba, más feliz me sentía hasta que, pasado cierto tiempo, me sentí perfectamente.

Finalmente acabé amando aquel trabajo que, para mí, acabó convirtiéndose en un auténtico punto de infl exión. Allí aprendí algo que jamás he olvidado: no es inteligente esperar a que mi estado de ánimo cambie, porque los mayores beneficios se han derivado del hecho de trascender, apenas he tenido la ocasión, mi mal humor, a través de la acción.

La integración de la práctica

En la medida en que la práctica madura, acaba convirtiéndose en una corriente más continua e integrada. Originalmente suele ser un hilillo muy débil pero, con el paso del tiempo, acaba creciendo y dejando una huella más profunda en el territorio de nuestro ser. Entonces nos adentramos en un nuevo nivel de funcionamiento mientras nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu, nuestra sombra y otros módulos de la práctica se complementan, informan y amplifican mutuamente… en medio de una vida lo más ética posible.

Aunque los diferentes módulos y prácticas individuales puedan ser experimentados como aspectos de una conciencia y un compromiso multidimensional individual, cada práctica tiene una personalidad diferente. De hecho, prácticas especializadas muy concretas (como las artes marciales, el yoga, el misticismo natural, la crianza de los hijos y el trabajo significativo) pueden ser especialmente transformadoras cuando se ven integralmente articuladas a través de todos los módulos, lo que pone claramente de relieve la naturaleza inefable del *arte* de la práctica.

La práctica y el ritmo acelerado de la vida actual

Muchas personas tienen vidas muy ocupadas y se ven obligadas a equilibrar responsabilidades, relaciones, roles y diversión. Las personas ocupadas tienden a

decir “sí” a las opciones alternativas positivas y a actuar en consecuencia. Ése es precisamente el modo en que muchas personas ocupadas asumen las nuevas prácticas, agregando una hora más de obligaciones a su ya sobrecargada agenda. Pero, por más que esto suela funcionar bien, porque la práctica regular puede mejorar espectacularmente tanto nuestra eficacia como nuestra felicidad, la práctica no debería intensificar nuestro agobio.

Aunque el trabajo duro y los resultados sean extraordinarios, también necesitamos descansar y, por más que tengamos necesidades únicas, todos estamos obligados a equilibrar nuestra vida. Añadir más obligaciones puede acabar desbordándonos. La práctica aumenta nuestra sensibilidad a los límites y al equilibrio, lo que nos permite gestionar más adecuadamente los compromisos a los que debemos enfrentarnos. Resulta muy interesante vivir una vida activa, creativa y dinámica sin caer por ello en el frenesí y el exceso de compromisos.

No hay recomendación universal que ayude a todo el mundo a enfrentarse adecuadamente a la aceleración característica del mundo postmoderno. Los frutos de la práctica diligente pueden llevarnos a simplificar la PIV, a hacer un uso más activo de los módulos de un minuto o a recortar otros compromisos. Pero también podemos aprender a avanzar en medio del caos y, en lugar de luchar contra ella, a servirnos de la turbulencia del mundo para energetizarnos. Cabe señalar pues que, en este sentido, la PIV se presentará, en algunos individuos, como una forma de vida muy tranquila y como un nivel elevado nivel de dinamismo en otros.

Aproveche la ocasión, sea cual fuere su edad, mientras todavía brilla el sol

En cualquier momento puede aparecer una nueva identidad, una nueva forma de ser en el mundo. Pero lo habitual es que tal cosa no ocurra hasta el momento en que la persona ponga en marcha su carrera y establezca su familia. La evolución rápida, incluidas las grandes reconfiguraciones de nuestra identidad, suelen presentarse aproximadamente entre los treinta y cinco y los cuarenta y cinco años. Un secreto clave de la práctica es el de “segar el heno mientras todavía brilla el sol”, lo que, en nuestro caso, consiste en aprovechar, para atravesar el umbral, el momento en que se abren las puertas del crecimiento.

Deje que el amor abra la puerta

El amor —en su misterio más sencillo y profundo— es el secreto de los verdaderos practicantes, una forma muy poderosa de hacer todavía *más* integral la práctica integral.

Cuando usted ama, su cuerpo sutil se abre a su resplandor original. Entonces es cuando su felicidad natural resplandece, cabeza, corazón y hara se relajan y sincronizan, y uno se siente más conectado consigo mismo, con los demás y con la existencia. Entonces uno está plenamente vivo en el momento presente, su respiración intensifica su placer y su sentimiento, y no teme enfrentarse absolutamente a nada.

El amor facilita e integra —al tiempo que trasciende— la práctica de todos los módulos básicos de la PIV. La práctica madura de amor es muchísimo más poderosa que la derivada de la obligación o de la búsqueda. En este sentido, usted puede meditar con amor, hacer yoga con amor o cocinar alimentos sanos con amor, porque el amor impregna cualquier actividad con el aroma de la divinidad.

¿A quién o a qué amamos? A todo y a nada. En última instancia, amamos a todo y a todos, y a nada y a nadie. Pero, de hecho, no se trata de que amemos a otra persona concreta, sino más bien a la Talidad misma porque, a los ojos del corazón, el Amado está presente por doquier.

El amor universal es la cosa más natural del mundo, no algo en lo que alguien deba esforzarse o *tratar* de hacer. Es algo que ya ha hecho, o anhelado hacer, ser y vivir. Es la verdadera identidad de todo objeto de deseo, la esencia de todo placer natural. Reconocer al Amado omnipresente es como enamorarse, como regresar a su amor más profundo, como morar en un amor que, pese a hallarse siempre presente, a veces se halla tan oculto que resulta difícil de ver.

El amor es una decisión y un sentimiento. A veces, por más que se sienta internamente seco, uno actúa basándose en esa decisión. Y, puesto que se trata de una orientación profundamente natural para todas las personas, el auténtico amor acaba reemplazando a todo intento de amar.

Pero el amor no siempre se presenta fácilmente. Cuando nuestro corazón se cierra, parece imposible abrirlo y amar. Habitualmente, el primer paso más eficaz es un paso pequeño y sencillo. Encuentre algo que valore. Puede ser algo tan sencillo y básico como un alimento, ropa o cobijo… o una práctica. Son muchas las cosas que uno puede llegar a valorar, hasta la misma muerte. Advierta sencillamente lo que está ahí. Ésta es, de hecho, una práctica devocional muy poderosa y que no sólo presta atención a lo que vemos, sino al modo en que miramos. El amor puede ver las formas del Espíritu que siempre se encuentran frente a nosotros. La valoración ablanda y abre nuestro corazón.

Y, cuando tal cosa ocurre —acompañando frecuentemente a la práctica—, la valoración acaba dejando paso a la *gratitud*. Y la más pequeña brisa de gratitud,

abre de par en par las puertas de nuestro corazón.

Recuerde que el amor es *un aspecto esencial de la realidad espiritual*. No es empalagoso, infundado o ñoño sino, por el contrario, muy real. Y la devoción que brota del amor es una respuesta natural, sana, exacta y *apropiada* a la condición humana.

Permita que la paradoja le expanda

Una de las habilidades integrales básicas consiste en la capacidad de sostener las paradojas y, de ese modo, sondear nuevas profundidades. Son muchas las paradojas profundas a las que podemos enfrentarnos a lo largo del proceso de la Práctica Integral de Vida. Pero estas paradojas no son rompecabezas que debamos responder, sino enseñanzas que tenemos que aprender y *koans* con los que tenemos que vivir.

Veamos ahora cinco paradojas profundas que merecen ser tenidas muy en cuenta:

1. Sobre la búsqueda
   - La realidad siempre está completamente presente.
   - Nada real puede ser buscado ni obtenido.
   - Por eso me dedico a la práctica sincera.
2. Sobre la vida y la muerte
   - Practico para fortalecer mi salud, felicidad y conciencia en un cuerpomente mortal que está irrevocablemente abocado al cambio y a la muerte.
   - Por ello mi corazón sigue diciendo "sí" a mi inevitable muerte.
   - Pero también pronuncio, al mismo tiempo, con todo mi ser, un rotundo "sí" a la vida.
3. Sobre el servicio a los demás
   - No existe, en última instancia, tal cosa como un "otro".
   - No existe ningún ser separado al que servir y liberar.
   - Por ello me entrego con todo mi ser al bienestar y liberación de todos los seres sensibles.
4. Sobre el compromiso y la entrega
   - Me comprometo seriamente a servir eficazmente a los demás.
   - Me relajo amablemente y suelto todo apego a los resultados.
5. Sobre la beatitud y la compasión
   - Practico, inspirado por Un Solo Sabor, por la Talidad, el amor

ilimitado, la libertad y la beatitud.

- Practico, inspirado por Un Solo Sabor, la compasión ilimitada y la predisposición a experimentarlo todo, incluido el dolor y el sufrimiento del mundo.
- Sólo hay Un Solo Sabor —en medio y como el despliegue interminable del dolor y del placer, del éxtasis y de la agonía.

Estaciones y fases de la práctica integral

La práctica exige tiempo. Y, a lo largo del tiempo y de la práctica, suelen desplegarse orgánicamente ciertas fases. Es muy probable que, en tal caso, aparezcan una serie de "estaciones" diferentes en una secuencia semejante a la que a continuación presentamos. Y la experiencia individual varía en función de la compleja dinámica del desarrollo espiritual, que combina varias líneas del desarrollo diferentes.

Si a pesar de esta diversidad, uno se atiene al camino prescrito durante años o incluso décadas, experimentará muchas de las oportunidades, retos y "condiciones climáticas cambiantes" de la práctica de vida descritas aquí.

La luna de miel

Al comienzo y durante varios años, al menos, la práctica consiste en romper viejos hábitos y establecer conscientemente nuevas rutinas dirigidas hacia una nueva orientación vital. Esta fase requiere una clara disciplina y libera una extraordinaria cantidad de energía y de conciencia.

Con ello no queremos decir que las cosas discurran plácidamente. Se trata de un camino diferente para cada persona. Y cada nuevo momento es único. Pero, aunque haya momentos positivos y momentos negativos, luchas internas y episodios de resistencia y de autocomplacencia, uno está experimentando una transición muy fecunda y, si prestamos la necesaria atención a la práctica, advertimos la aparición gradual de grandes cambios. En tal caso, nuestra vida y nuestra conciencia cambian y se ven perfeccionadas, elevadas y clarificadas.

Los primeros años configuran una fase de la práctica a menudo muy agradable (aunque también muy exigente), un período muy energetizante y revelador de nueva claridad y decisión, y un tiempo también para establecer un nuevo estilo de vida más sano y una existencia más consciente y agradable.

La meseta y la caída de la gracia

Al cabo de un tiempo, la mayoría de los practicantes llegan a una meseta en la que su conciencia se estabiliza y expande. La regularidad de la práctica cotidiana se convierte entonces en su segunda naturaleza. Y, aunque nuestra conciencia sea mayor que antes, no cambia ya tan rápidamente y disminuye la sensación de excitación.

Ésta suele ser una fase relativamente peligrosa porque, llegados a ese punto, hay quienes, inconscientes de haberse convertido en adictos a la experiencia de expansión, empiezan a sentir como si su práctica dejase de funcionar, lo que hace que su perseverancia se tambalee. Entonces empiezan a relajar su

disciplina y dejan de practicar. Hay quienes entonces abandonan importantes prácticas o empiezan a buscar experiencias extremas como un modo de recuperar la intensidad de la fase de luna de miel.

Hay veces en las que la práctica desaparece durante semanas, meses o incluso años. En ocasiones, los practicantes llegan a sentir como si hubiesen "caído de la gracia". Pero la gracia, que puede ser dura, también va siempre acompañada del perdón. Así que ésta no es más que otra ocasión para la conciencia y la maduración. Aun los episodios más reactivos y el tiempo que hayamos perdido desesperándonos nos enseñan algo sobre el desarrollo y la profundización de la conciencia.

La práctica, después de todo, es nuestra próxima ocasión de despertar a una mayor conciencia y cuidado —o la próxima ocasión de sentarnos a meditar, trabajar o pasar un tiempo consciente con la persona amada.

Durante muchos años, la mayoría de los practicantes aprendieron la sabiduría de volver a los orígenes. Descubrieron el falso atractivo de creer que se hallaban prematuramente en condiciones para mantener una relación más elevada y libre con la práctica y el Espíritu. Pero, cuando la disciplina se debilita, también lo hace la práctica, obligándonos a regresar al origen y a volver a consolidarlo.

El secreto de la realización consiste en una dedicación sostenida, que puede durar muchos años, a la práctica regular durante las experiencias meseta. De este modo es como las motivaciones superficiales, que aspiran al mero disfrute y consolidación de las experiencias más elevadas, acaban dejado paso a la motivación profunda que nos lleva a participar de manera más plena, consciente y responsable en la misteriosa totalidad de todo el espectro agridulce de la vida. La madurez se alcanza renovando sistemática y diligentemente la práctica, especialmente cuando menos atractiva resulta.

Los frutos

Entonces es cuando, de forma completamente ajena a toda estrategia de búsqueda, tiene lugar una grácil apertura. La meditación se profundiza y se torna inesperadamente beatífica, aflorando capacidades nuevas y libres y, de un modo casi mágico, aparecen posibilidades y opciones nuevas y generosas. La conciencia se expande entonces sin necesidad de realizar el menor esfuerzo, y las cualidades del amor y de la devoción brotan espontáneamente hasta en los momentos más ordinarios de la vida. Ahí puede presentarse el "accidente feliz" del kensho o satori ¡es decir, de las iluminaciones pequeñas y de las iluminaciones no tan pequeñas! Y, cuando tal cosa sucede, todo se ve súbitamente nimbado de un aura diferente y se establece una relación más libre con la práctica. La vida y el mundo también se ven entonces completamente transformados, convirtiendo paradójicamente los frutos y bendiciones de la práctica en pruebas y lecciones que alientan otro tipo de desarrollo. Y existe la

curiosa tendencia a concluir que nosotros hemos sido los artífices de esa apertura, como si finalmente hubiéramos cosechado el fruto del esfuerzo realizado. ¡Nos sentimos satisfechos, llenos, orgullosos e inevitablemente identificados!

En este punto resulta casi imposible eludir el llamado materialismo espiritual. Así es como llegamos a aprender la lección de que la identificación con nuestros logros acaba obstaculizando el desarrollo. Lo único que, en tal caso, sirve, es entregarnos de nuevo, humilde y directamente, a la práctica. Sólo la práctica aumenta nuestra "suerte" y nos torna más proclives a los accidentes felices de la intuición y el despertar. Así es cómo se crece.

Periódicamente asoma una nueva conciencia que ilumina lo que anteriormente configuraba nuestra participación en la vida. Y quienes éramos y el modo en que, en el estadio anterior, se mostraba nuestra conciencia (es decir, el *sujeto*), acaba entonces convirtiéndose en *objeto* de nuestra conciencia. Entonces es cuando nos adentramos en un nuevo *estadio* de participación.

En la medida en que el practicante madura, van desplegándose transiciones orgánicas que abren y profundizan nuestra conciencia. Contempladas desde dentro, algunas de estas transiciones son graduales y fundamentalmente invisibles, mientras que otras se despliegan de forma más espectacular hasta el punto de asemejarse, en ocasiones, al clásico viaje del héroe.

La noche oscura

En cierto momento (habitualmente después de años de dedicación y práctica), parece que Dios nos abandona y que nuestra vida se desmorona. Entonces perdemos toda motivación y dudamos de que la práctica nos lleve a algún lugar. La conciencia de las motivaciones subyacentes egoístas de la práctica puede entonces agudizarse tanto que caigamos en la desesperación. Quizás los motivos y el empeño que hasta ese momento nos movilizaban empiecen a pudrirse y nos descubramos renunciando a todo intento de transformación.

Tal vez entonces descubramos que algo esencial está *muriendo* en nosotros. La terrible soledad y sensación de limitación de la que pretendíamos escapar a través de la práctica ha acabado atrapándonos (¡a menudo, cuando mejor parecía estar funcionando nuestra vida!). Resulta inevitable que nos demos cuenta entonces de la imposibilidad de satisfacer nuestra aspiración de infinito y caigamos en la desesperación Ésta es una especie de muerte, una muerte de la que parece imposible escapar.

Pero debemos felicitarle, porque ésta es también la antesala de una libertad más profunda. Obviamente no hay consuelo para lo que muere pero, del otro lado de la muerte, nos espera un renacimiento. Y, cuando la práctica realmente fracasa, descubrimos que nuestra conciencia ha dejado de expandirse ¡y está

explotando como un globo!

Son muchas las muertes (¡y los renacimientos!) que acompañan a la Práctica Integral de Vida. Pero la conciencia sobrevive a todas ellas y la práctica, transformada en el proceso, resucita. Y lo que hace un momento había sido el abandono de la práctica acaba convirtiéndose en una entrega radical que trasciende toda identidad y toda búsqueda de consuelo. Y cuando, destruidos, caemos en nuestra irreductible humanidad, no hay distracción ni pretensión que pueda consolarnos. Ahora ya no es posible, como antes, seguir practicando; ahora es como si la práctica nos estuviera "haciendo a nosotros".

La responsabilidad

En la medida en que la práctica sigue profundizándose, cada vez resulta más evidente que, independientemente de que sea positivo o negativo, el estado que atravesamos en un determinado momento no tardará en desvanecerse.

Entonces es cuando nos descubrimos prestando una atención natural a la Única Cosa que nunca cambia y haciendo la única cosa que siempre es apropiada, relajarnos más allá de nuestras tendencias inconscientes y prestar atención y cuidado, en todos los momentos de nuestra vida cotidiana, a nuestro mundo y a nuestras relaciones. Éste es el indicador de que nuestra práctica ha arraigado en el único terreno fértil y asumimos finalmente la responsabilidad de nuestra conciencia, de nuestro cuidado y de nuestra presencia. Bien podríamos decir que, de algún modo, estamos enamorados y somos fieles. Y esta responsabilidad es indistinguible de la entrega, y nos proporciona una estabilidad que descansa en el Fundamento profundo que todo lo sostiene y todo lo libera.

La fase de responsabilidad incluye todas las anteriores —la luna de miel, la meseta, la caída de la gracia, los frutos, la noche oscura, etcétera— fluyendo en una estabilidad que es de todo menos homogénea y gris. En esa responsabilidad estable y confiada pueden profundizarse los frutos de la práctica y convertirse quizás en las iluminaciones liberadoras descritas en las antiguas tradiciones espirituales. Y, cuando finalmente tiene lugar la apertura, debemos disfrutarla sin atribuirle un significado indebido. Es como si el clima hubiese cambiado. Pero, por más que ayer estuviese nublado y hoy no, lo cierto es que el sol siempre resplandece. La conciencia puede cambiar, transformarse, estabilizarse, expandirse, disolverse y resucitar. Pero, por más que todo sea diferente, seguirá siendo exactamente igual que siempre.

Al comienzo, hay una montaña.

Luego ya no hay montaña.

Y, finalmente, vuelve a haber una montaña,

exactamente la misma que había al comienzo.

Y no podría ser más evidente.

El yo único

¿Dónde emerge todo lo que ahora estamos experimentando, pensando, sintiendo, escuchando o viendo?

Lo hace *en* el Yo Universal, en la conciencia que realmente somos.

El núcleo del "yo" es el Testigo silencioso, sereno, inmutable e inmortal. Ese "Yo del yo" es la dimensión universal básica de todo lo que es y de toda identidad individual.

La verdad del Yo universal no es la única verdad

La verdad absoluta de la identidad coexiste con la verdad relativa de la singularidad de cada persona, lugar, cosa, sistema y momento temporal.

El cuerpo-mente está compuesto por una confluencia única de circunstancias históricas, genéticas, familiares, sociales, culturales, psicológicas y energéticas. Pero esa singularidad no es algo que *nos suceda* desde el exterior.

Cualquier padre de familia sabe que el carácter de sus hijos no sólo depende de circunstancias externas como el orden del nacimiento, las lesiones y la dinámica cambiante de la experiencia familiar, sino que cada hijo es un individuo único. Los padres conocen y aman a individuos singulares que no se limitan a ser meras extensiones de sus genes, de sus padres o de su legado familiar.

Usted, pues, no *sólo* es Conciencia pura. También es una especialísima refracción de la luz universal, un aroma muy concreto de la conciencia universal y una encarnación muy singular de la conciencia universal y de la apasionada energía de la vida.

El objetivo de la práctica no consiste en desaparecer

Los santos y sabios despiertos no son seres aburridos y anodinos, sino personas que se encuentran muy a gusto en su cuerpo y consigo mismas. Su personalidad es, para ellos, el vehículo de su transparencia a lo impersonal. Viven en un *locus* concreto del espacio-tiempo y aceptan ese destino. No se avergüenzan de su singularidad ni soslayan su obligación de manifestar la energía y la conciencia que son. De hecho, saben perfectamente que sólo pueden hacerlo de un modo que refleja los límites especiales de su cuerpomente, de su personalidad y de su historia.

Lo transpersonal se manifiesta más plenamente a través de lo personal. No deberíamos pues, para despertar a lo trascendente, esforzarnos en anular nuestra singularidad. De hecho, lo cierto es precisamente lo contrario. Tenemos que aceptarnos y perdonarnos por ser el personaje —a veces torpe y otras encantador— que parecemos. Tenemos que perdonarnos nuestras asperezas, nuestros traumas y nuestras pautas neuróticas.

Cuanto más completa y natural sea nuestra aceptación, menos extrañas serán nuestras rarezas y más transparentes seremos también a lo universal. No deberíamos, pues, considerar a nuestra singularidad

como un reflejo de los aspectos más limitadores del yo que, en ocasiones, asociamos negativamente al ego. Nuestra singularidad no es más que el modo en el que la Esi-dad omnipresente decide manifestarse a través de nosotros.

El individuo libre puede esforzarse en purificar, cuando resulte apropiado, sus pautas limitadas, pero en modo alguno debe aferrarse por ello al logro de una perfección inalcanzable. El individuo libre permite que la esencia universal resplandezca a través de su singularidad, incluidas aquellas cuestiones más extrañas, curiosas o frágiles. Y es que, cuanto más nos aceptamos a nosotros mismos, *más plenamente* podemos manifestar el amor, la luz y la conciencia del Espíritu.

Los practicantes más despiertos no se empeñan en desaparecer. Muy al contrario, su empeño es el de convertirse en un cauce adecuado para la expresión singular de la fuerza consciente y universal de la vida.

El despliegue del alma

El descubrimiento, el despliegue y la manifestación de nuestra singularidad requiere un viaje profundo al inconsciente personal. Éste es precisamente el trabajo del **módulo del alma**.

No deberíamos confundir el módulo del alma con el de la sombra, porque se trata de dos modalidades diferentes de sombra. Ésta es la sombra *reprimida*, mientras que aquélla es la sombra que ahora está *emergiendo*. Y tampoco es equivalente al módulo del Espíritu, porque no se centra tanto en despertar a la Talidad como en despertar a lo personal y a lo particular.

Pero el alma conecta e integra tanto la sombra como el Espíritu. Usted puede descubrir naturalmente su propio proceso integrando todos estos módulos. Hay ocasiones en las que el despertar a la libertad radical resulta inseparable del despertar simultáneo a las dimensiones más profundas de nuestra individualidad encarnada. Pero ser una persona no es fácil y, a veces, nos resistimos. Ahí es donde realmente empieza el trabajo del alma.

Sólo contamos con las cartas que el destino nos ha repartido

La vida se asemeja a un juego de cartas que cada uno inicia con la mano que le ha deparado el destino. La cuestión consiste en asumirla y sacar de ella el mejor provecho posible.

Quizás nos gustaría contar con una mano diferente pero, si nuestro padre es alcohólico, si tenemos acné, un legado familiar vergonzoso, una voz chillona o una tendencia al sobrepeso, ésas serán precisamente las cartas con las que contemos.

También podemos tener cartas especialmente difíciles que afectan a grandes grupos de personas como haber nacido, por ejemplo, en el seno de una minoría perseguida durante un tiempo, o un lugar afectado por la guerra, la enfermedad, la pobreza, la opresión política o étnica o la toxicidad medioambiental. Pero, por más especiales que sean esas cartas y por más que establezcan las alternativas de que disponemos, también suponen un reto (al tiempo que una oportunidad) que pone a prueba nuestra decisión y creatividad individual.

Si, independientemente de ello, *no aceptamos las cartas que el destino nos ha dado, no podremos jugar nuestra mejor baza* y acabaremos atrapados en la culpa, el resentimiento y el odio hacia nosotros mismos. La cuestión no consiste en tener cartas mejores, sino en saber jugar con las que contamos del

modo más inteligente, cuidadoso y creativo posible.

Hay veces en que las personas nacidas con minusvalías se enfrentan a las dificultades con un valor, un espíritu y una creatividad que asombra y ennoblece a todo el que tiene el privilegio de conocerles. Y también hay ocasiones en que personas dotadas de belleza, suerte, riqueza y fama desaprovechan tanto sus ventajas que acaban degradándose a sí mismos y a quienes les rodean.

El primer paso, pues, consiste en aceptar las cartas que nos han tocado. Abramos nuestro corazón a la idiosincrasia singular, extraña, noble, trágica o cómica del personaje que se expresa a través de nosotros y aprestémonos a vivir la vida que nos ha tocado. Esa aceptación es la única condición que puede permitirnos asumir sincera y auténticamente la singular —y perfecta— oportunidad que supuso nuestro nacimiento.

Estadio tras estadio seguimos viniendo al mundo

En la medida en que el niño avanza desde la infancia hasta la adolescencia y la madurez, va desplegándose también su singularidad. Pero este proceso no concluye en la madurez porque, a partir de ahí, se despliegan estadios de conciencia cada vez más elevados.[*] Siempre estamos encarnándonos más plenamente a nosotros mismos. Siempre nos movemos simultáneamente en dos planos igualmente reales, la conciencia universal del Yo y nuestro yo particular y único. Es por ello por lo que siempre descubrimos, en lo que somos, nuevas y, a menudo, sorprendentes dimensiones.

En los momentos más críticos siempre tenemos la oportunidad de ver un atisbo revelador del modo en que nuestro yo podría desarrollarse más plenamente. Luego podemos ver y asumir más fácilmente el noble y curioso rol que nos ha tocado desempeñar.

Hay mucho más de lo que sabemos

Son muchas las formas, tanto lineales como no lineales, que asume el proceso de vivir más plenamente.

Puede resultar muy interesante echar un vistazo directo, intencional e intuitivo a la persona en la que estamos convirtiéndonos y tomar las decisiones que la apoyen. Si, por ejemplo, lo que parece emerger es nuestra capacidad de liderazgo, quizás podríamos aceptar un ascenso o presentar una solicitud para un nuevo trabajo en esa línea.

También podría resultar muy movilizador abrirnos a un futuro desconocido profundizando nuestros procesos psíquicos. Hay veces en las que lo que irrumpe de nuestro subconsciente profundo en forma de sincronicidades, sueños, imágenes y conexiones intuitivas, nos permite atisbar la persona en la que estamos convirtiéndonos.

Este aspecto no lineal de la práctica se experimenta en ocasiones como una experiencia mística que pone de manifiesto el modo en que la vida despliega su mayor plenitud al servicio de los demás. Y, por más larga y exigente que sea esa vía, más profundamente gratificante y gozosa resulta.

Este viaje nos enseña nuestra forma especial de pertenecer al mundo, como depositarios de un don único que debemos acabar entregando a los demás. Esto nos permite conectar con una sensación profunda del sentido de nuestra vida, descubrir lo que el mundo espera de nosotros y aprender a vivir más plenamente en nuestro cuerpo, en nuestra comunidad y en nuestro mundo.

Esta práctica acaba finalmente liberando una gran cantidad de energía y atención. Llegar a uno

mismo más plenamente es bueno, hermoso y verdadero, y nos impulsa a vivir nuestra grandeza y a satisfacer el objetivo de nuestra vida. Entonces es cuando el servicio se convierte en autorrealización y, como dijera el teólogo protestante Frederick Buechner, descubrimos el lugar «en el que confluyen nuestra alegría más profunda y el hambre del mundo».

El coraje de nacer

La práctica requiere valentía porque, como sucede con el nacimiento y con la muerte, es un calvario de transformación. Si perseveramos en ella, acaba destruyéndonos y redefiniendo nuestra identidad personal. La evolución real es, en suma, un proceso simultáneamente extraordinario y terrible.

Y es que, por más que queramos descubrir y satisfacer el objetivo de nuestra vida, también tememos que esa búsqueda resulte exitosa. No que remos cambiar demasiado, tenemos miedo a todo lo que amenaza nuestra forma familiar y segura de relacionarnos con la vida, y probablemente sos pechamos también que crecer y desarrollar todas nuestras potencialidades resultará aterrador.

Pero lo cierto es que, si no queremos vernos atrapados en una identidad cada vez más estrecha, no nos queda otra opción. Finalmente deberemos aventurarnos, renunciar a lo familiar, sacrificar nuestra sensación de seguridad y emprender un viaje a vida o muerte a los extremos del calor que funde la esencia de nuestra alma y del frío que la templa y fortalece.

Y hay parajes por los que debemos transitar a solas y, a veces, soportar todo tipo de incomodidades, sin la menor garantía de arribar finalmente a buen puerto. Éste es un periplo que requiere agallas, entereza, compromiso y creatividad. Y, aunque no se trate de un viaje convencionalmente satisfactorio, es real y profundamente vivo.

Y, aunque somos los únicos que podemos emprender este viaje, jamás podremos regresar de él. Porque, si somos afortunados, este viaje se verá completado por alguien que trascienda e incluya lo que somos, alguien mayor que, en última instancia, es nuestro verdadero Yo. Dicho de otro modo, éste es un viaje que sólo podrá completar la persona en la que lleguemos a convertirnos.

Si queremos descubrir nuestra vocación, deberemos escuchar su llamada

Hay veces en que la vida nos manda señales y parte del proceso de crecimiento consiste en aprender a escucharlas. Convendrá prestar atención si, en nuestro trabajo, advertimos la misma dinámica que en nuestras relaciones. Quizás podamos entonces aprender lecciones muy importantes y profundas. En este sentido, los sueños pueden contener, mensajes ocultos, y las coincidencias extrañas pueden abrir un camino inesperado que nos abra a territorios nuevos y muy importantes. Palabras o músicas que despiertan acordes muy profundos y duraderos pueden ser también, en este sentido, signos muy claros. Todos estos hitos pueden ayudarnos a tomar una decisión clave o apuntar la necesidad de desarrollar una determinada dimensión de nuestro ser. A veces la llamada es imperiosa y nos obliga a reconsiderar el significado y la dirección que sigue nuestra vida. Quizás nos obligue a perder nuestro trabajo o una relación, o, por el contrario, nos brinde una oferta inesperada de trabajo o una oportunidad para transformar positivamente el sentido de nuestra vida. Es cierto que las muertes y los accidentes pueden cambiar el curso de nuestra vida, pero también pueden hacerlo una aventura amorosa o un golpe repentino de fortuna.

Permanezca en silencio y escuche

Uno puede cultivar la práctica de la conciencia abriéndose deliberadamente a la emergencia de lo desconocido. Esta práctica puede incluir todas y cada una de las formas en que hemos llegado a conocernos a nosotros mismos. Pregúntese con curiosidad por el tipo de iluminación que emerge orgánicamente de la oscuridad. Los métodos para conectar con esta dimensión desconocida de su alma van desde la psicoterapia profunda hasta la exploración de las experiencias sutiles, la exploración artística y creativa, y emprender un diario en el que anotar nuestras impresiones.

Prestar atención a los indicios que salen de nuestro subconsciente requiere una discriminación inteligente e intuitiva. Al comienzo, esta nueva información susurra de un modo quedo y silencioso. Quizás advirtamos entonces la presencia de impulsos irracionales que movilizan nuestra vida en direcciones totalmente inesperadas. De la meditación o de los sueños, por su parte, pueden brotar símbolos que sugieran un tipo de trabajo, rol o identidad diferente que nos sirva para transmitir a la comunidad nuestro singular tesoro.

Escuchar esta llamada aumenta nuestra responsabilidad

Todo lo que tenemos que hacer es prestar atención y, cuando llegue el momento, estar dispuestos a escuchar la llamada de la vida. Pero advertir esas señales también requiere la inteligencia discriminativa necesaria para no caer en la credulidad supersticiosa de atribuir significado donde no lo hay.

No obstante, si prestamos la debida atención podremos advertir hacia dónde debemos dirigirnos. La vida se mueve a través de una serie completa de experiencias, cada una de las cuales va enseñándonos progresivamente algo nuevo sobre quiénes somos y sobre cuál debe ser nuestra especial contribución al mundo.

Algunas de estas lecciones pueden ser exquisitas, pero hay otras que son sencillamente brutales. Cada instrucción nos prepara de un modo especial para lo que está por llegar. Y todas nuestras experiencias desempeñan un papel fundamental a la hora de conformar nuestra contribución única a la comunidad y al Kosmos.

Y, cuando nuestra singularidad empieza a perf larse claramente, no tenemos más remedio que comprometernos con ella. Finalmente, puede parecer como si todos nuestros movimientos se hallasen dictados por las necesidades del mundo que nos rodea. Es cierto que entonces somos libres, pero no libres para *hacer lo que queramos* (como si la vida fuese un buffet libre y nosotros un consumidor hambriento), sino libres para *hacer lo que tengamos que hacer* (como sirvientes fieles que un maestro sabio hubiese convocado a la batalla).

Con la práctica, todas las cosas ocurren de un modo singular

No es posible, según se dice, distinguir la gracia y las bendiciones de la

buena suerte. Y, cuanto más practicamos, más aumenta nuestra fortuna.

Somos nosotros los que, practicando a diario, forjamos nuestra suerte. Somos nosotros los que, aportando conciencia y cuidado a cada uno de los instantes de nuestra vida, forjamos nuestra suerte. Y también somos nosotros los que, aprendiendo las lecciones que la vida nos depara, forjamos nuestra

suerte.

Es por esto por lo que, en la medida en que, aun en medio de desgracias e infortunios, perseveramos en la práctica, vamos estableciendo los cimientos de una existencia más elevada.

Mantenga el canal abierto

«Hay una vitalidad, una fuerza vital, una energía, una agilización que, a través de usted, se convierte en acción y, debido a que sólo hay un usted, esa expresión es única. Si la bloquea, jamás podrá llegar a existir, acabará desvaneciéndose y se perderá para el mundo. No le compete a usted determinar si es buena o valiosa, ni compararla tampoco con otras expresiones. Lo único que tiene que hacer es seguir manteniendo abierto ese canal». Martha Graham, citada por Agnes DeMille en *Martha: The Life and Work of Martha Graham* (New York: Random House, 1991).

Y, en esta misma medida, nuestra vida fluye más naturalmente y con menos esfuerzo. Cada uno de nosotros llega a su cuerpo, a su vida y a su mundo, y va transformándose en la misma medida en que es capaz de participar en los eventos de la vida. Y es que, cuanto más nos entregamos a los demás, más aumenta nuestra capacidad de recibir. Y, del mismo modo, cuanta más vida fluye de nosotros, más vida podemos también asumir.

La entrega a nuestra expresión única y particular aumenta nuestra capacidad de encarnar la energía universal y la conciencia de la vida.

Cuanto más plenamente se encarna nuestro yo único, más energía y conciencia infinita podemos procesar. Entonces es cuando nuestra voz única puede hacer su contribución más pura, intensa y distinta a la sinfonía del Kosmos.

Universal y singular

¿Qué satisfacción experimenta quien completa este viaje? ¿Quién queda, si nosotros nos consumimos en el proceso, para acabar disfrutando de convertirse en un yo único?

¿Quién disfruta de la satisfacción de la autorrealización, de encarnar su propósito y de entregar sus especiales dones al mundo? ¿Quién experimenta la victoria de finalizar la larga ordalía de la práctica?

¿Y a quién, sobre todo, le interesan todas estas cosas? ¿En qué conciencia emergen todas estas cuestiones, tienen lugar estas pruebas y se despliegan esas prácticas? ¿En qué conciencia aflora la obligación? ¿Y qué conciencia disfruta del humor?

Es la misma Talidad universal que, desde el mismo comienzo, usted era. En la plenitud del viaje, uno se libera para ser el que siempre ha sido —sin haber logrado nada que no estuviera ahí ya desde el comienzo.

¿Para qué, pues, preocuparse?

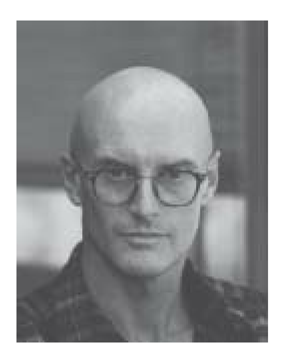
Retrospectivamente hablando todo esto es evidente. Era inevitable y arbitrario. Retrospectivamente hablando, lo único que hay en todos y cada uno de los pasos que hemos dado es gratitud pura. Retrospectivamente hablando, sólo hay libertad, la libertad última de ser la conciencia pura que siempre hemos sido.

Ahora somos finalmente libres para ser la Libertad que, desde el mismo comienzo, hemos sido. “Esto es todo” es la recompensa última que recibimos por habernos esforzado en representar del mejor posible el personaje concreto de dibujos animados que esbozamos con la mano de cartas que el Kosmos nos deparó.

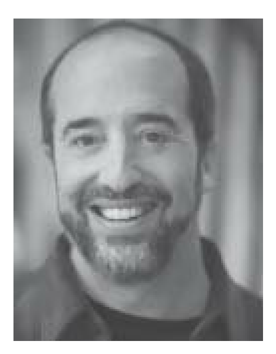
---

* Y esto se aplica tanto a los estadios más elevados de los estados (como el despertar causal y el despertar no dual) como a los estadios más elevados de las estructuras (como añil y ultravioleta).

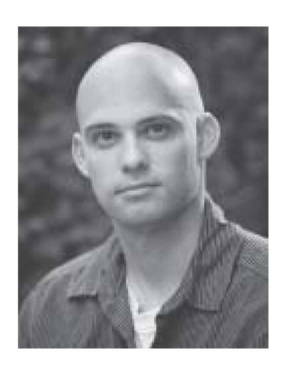
Sobre los autores



Ken Wilber ha desarrollado una "teoría de Todo" integral que engloba las verdades de todas las grandes tradiciones psicológicas, científicas, filosóficas y espirituales del mundo y es autor de unos veinte libros, entre los cuales cabe destacar *Conciencia sin fronteras*, *Gracia y coraje* y *Breve historia de todas las cosas*. Es el fundador del Integral Institute, un grupo de expertos para el estudio de cuestiones relativas a la ciencia y a la sociedad, que se extiende y abarca comunidades locales y online como Integral Naked, Integral Education Network e Integral Espiritual Center. Su website personal es www.kenwilber.com



Terry Patten lleva cerca de treinta años recorriendo el camino. Como líder de seminarios, coach, teórico y practicante, ha sido uno de los miembros clave del equipo que, junto a Ken Wilber, ha puesto a punto la Práctica Integral de Vida. Anteriormente fue el fundador y espíritu que alentaba el catálogo de tecnología de la conciencia llamado *Tools for Exploration*. Autor de cuatro libros, Patten han guiado a centenares de personas a descubrir y profundizar su práctica y actualizar sus potenciales más elevados. Vive en San Rafael (California), donde trabaja como coach, consultor, escritor, maestro, empresario y ecólogo activista. Su website personal es www.integralheart.com.

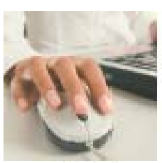


Adam B. Leonard es educador, consultor de empresas, autor, empresario, aventurero y practicante de la PIV. Originalmente formado como oficial del servicio extranjero en la Georgetown University y pionero de la disciplina de la comunicación integral en la escuela de graduados, Adam acabó especializándose en la aplicación del enfoque integral al desarrollo de individuos, equipos y organizaciones. Ha dirigido grupos PIV en varias instituciones educativas y es uno de los autores del *Integral Life Practice Starter Kit* (Integral Institute, 2005) y *The Integral Operating Systems System* (Sounds True, 2005), además de uno de los coautores del libro *La pura conciencia de ser* (Kairós, 2006). Su website personal es www.adambleonard.com.



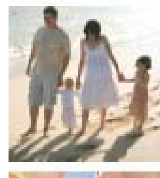
Marco Morelli es un erudito, escritor y poeta independiente. Fue miembro del equipo que puso en marcha Integral Naked, junto a muchos otros proyectos revolucionarios del Integral Institute. Ha sido director creativo del libro de Ken Wilber *La visión integral* (Kairós, 2008). Entre sus libros anteriores cabe destacar *Rubén's Orphans: Anthology of Contemporary Nicaraguan Poetry, Mirrors in Love* y *The Joy of Nihilism & Other Poems*. Su website y blog personal pueden encontrarse en www.MADRUSH.cc.

Los lectores interesados en la Práctica Integral
de Vida pueden echar un vistazo a www.Integral-Life-Practice.com.








Durante las últimas décadas, Ken Wilber ha desarrollado una "teoría integral de todo" que explica el modo en que todos los sistemas de conocimiento del mundo —tanto orientales como occidentales, antiguos, modernos o postmodernos— pueden articularse para aumentar y expandir nuestra conciencia. Teniendo en cuenta la ciencia, la psicología, el desarrollo humano, la espiritualidad, la religión y decenas de otros campos, la teoría integral nos proporciona un marco de referencia revolucionario para conocernos a nosotros mismos y para entender el mundo que nos rodea.

Pero ahora no sólo disponemos de un modo de pensar integralmente, sino de encarnar también la visión integral en nuestra vida cotidiana. Se trata de un sistema que propone el desarrollo de la salud física, la conciencia espiritual, el equilibrio emocional, la claridad mental, la alegría relacional e incluso su nivel de energía.

LA PRÁCTICA INTEGRAL DE VIDA no es tan sólo una nueva aproximación al autodesarrollo, sino también una forma de dar sentido —y emplear más adecuadamente— los tesoros de sabidurías y prácticas que nos permiten cultivar una vida más iluminada. Como ha elogiado Anthony Robbins, "este libro es el mapa definitivo del viaje que conduce a una vida despierta". Útil tanto para profesionales muy ocupados, estudiantes universitarios, jubilados, familias enteras como para atletas, yoguis… ¡y tan válido para los seguidores de cualquier religión como para agnósticos irreverentes!

Combinando ejercicios originales, ejemplos vívidos, teorías punteras y gráficos muy ilustrativos, LA PRÁCTICA INTEGRAL DE VIDA está llamada a convertirse en el manual de referencia para actualizar la plenitud y la libertad en el siglo XXI.

Los lectores interesados al respecto pueden echar un vistazo a: www.Integral-Life-Practice.com

Adaptación cubierta: Romi Sanmartí
Imagenes cubierta: © Istockphoto.com

Biblioteca de la nueva conciencia

Índice